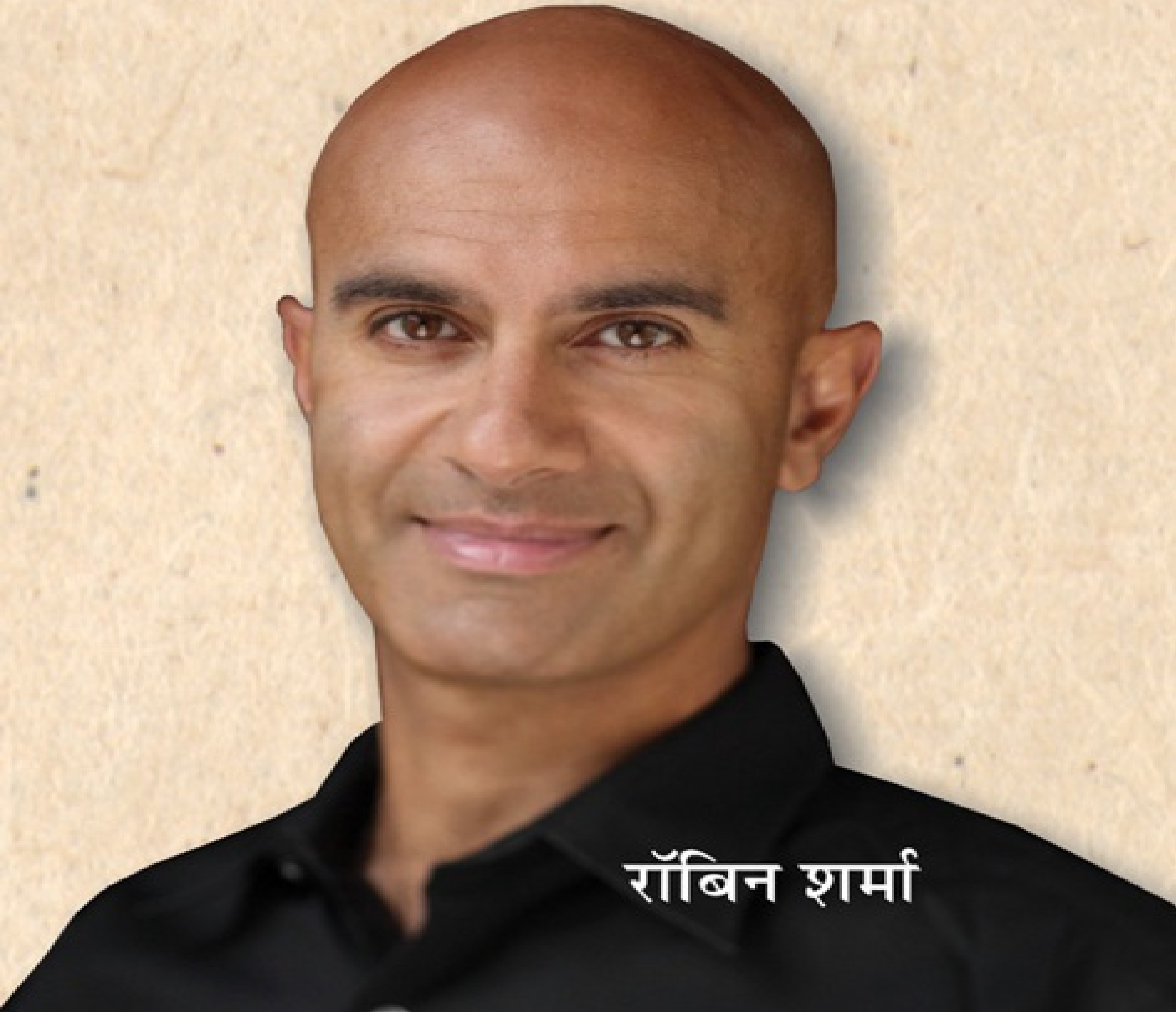
अंग्रेजी Best Seller

The Saint, The Surfer and The CEO

का हिंदी अनुवाद

अपनी आत्मशक्ति को पहचानें



रॉबिन शर्मा

अपनी आत्मशक्ति को पहचानें

रॉबिन शर्मा

प्रभात प्रकाशन, दिल्ली™
ISO 9001:2008 प्रकाशक



अपनी छिपी शक्तियों को
पहचानकर जीवन को
आनंदमय बनाने के
असीम प्रयासों को
समर्पित

आभार

मेरे पास मित्रों, परिवार के सदस्यों और सहकर्मियों की एक शानदार टीम है। अपनी जीवन-यात्रा में इनका साथ व सहयोग पाकर मैं सचमुच धन्य हो गया हूँ। इस टीम का एक-एक सदस्य प्रशंसा एवं धन्यवाद का पात्र है। मैं उन सभी के प्रति हार्दिक आभार प्रकट करता हूँ।

शर्मा लीडरशिप इंटरनेशनल की टीम को मैं हार्दिक धन्यवाद ज्ञापित करता हूँ। मेरे सहृदय एवं सेवाभाव-युक्त कार्यकारी सहायक व ग्राहक संपर्क (क्लाइंट रिलेशन) के अंतरराष्ट्रीय निदेशक एन. ग्रीन का वर्षों का समर्पित सहयोग व प्रोत्साहन प्रशंसनीय है, आप सचमुच बहुत अच्छे हैं। स्पीकिंग सर्विसेज ऐंड लर्निंग टूल्स के उपाध्यक्ष मार्नी बलानी—जो एक कुशल, हँसमुख और प्रभावशाली मॉडल हैं—का भी मैं हृदय से आभारी हूँ। हमारे उद्यम के लिए आपने जो कुछ किया है, उसका मूल्य मैं समझता हूँ। हमारे वरिष्ठ उपाध्यक्ष और महाप्रबंधक अल मोसकार्डेली ने अपनी एक अलग पहचान बनाकर एक नए स्तर पर स्थापित करने में हमारा सहयोग किया है। आप सचमुच अपने कार्य में अत्यंत कुशल हैं। आप सभी अच्छे और असाधारण व्यक्ति हैं। आपके साथ काम करना मुझे अच्छा लगता है।

विश्व भर के हमारे कॉरपोरेट ग्राहक एक नेतृत्व-वक्ता, प्रशिक्षक-कोच और परामर्शदाता के रूप में मुझे अपने संगठनों में आमंत्रित करते हैं, इसके लिए मैं उन्हें धन्यवाद देता हूँ। मुझे सेवा का अवसर दिया गया, इसके लिए मैं आप सभी का आभारी हूँ। अपने व्यक्तिगत ग्राहकों के प्रति भी मैं अपनी कृतज्ञता प्रकट करता हूँ, जिन्हें प्रशिक्षित करने का मुझे अवसर मिला है। सर्वोत्तम जीवन की खोज के लिए आपकी ललक और उत्साह से मुझे प्रेरणा मिलती है। साथ ही 'द मंथली कोच' के अपने सदस्यों के प्रति भी मैं आभार प्रकट करता हूँ। आपने जीवन को रूपांतरण की ओर ले जानेवाले मेरे तत्त्वों को पहचाना, इसके लिए आप सभी धन्यवाद के पात्र हैं। आपकी सफलता में ही मेरी सफलता निहित है।

मेरे एजेंट केन ब्राउनिंग तो मेरे मित्र होने के साथ-साथ एक सुपर स्टार भी हैं। आपने मेरी अंतर्दृष्टि को समझकर उसे यथार्थ में बदलने में जो बहुमूल्य सहयोग किया है, उसके लिए आप धन्यवाद के पात्र हैं।

कैलीफोर्निया की 'हे हाउस' की पूरी टीम के शानदार कार्य व सहयोग की मैं सराहना करता हूँ। यह पुस्तक पूरी टीम के सामूहिक प्रयासों की परिणति है, मैंने तो सिर्फ लेखन किया है।

विश्व भर में फैले हमारे साझेदार भी कम प्रशंसा के पात्र नहीं हैं, जो लोगों को अपनी यथार्थ संभाव्यता की खोज में मदद व मार्गदर्शन देने तथा कर्मचारियों अथवा कार्यकर्ताओं को नेता बनाने के हमारे मिशन को आगे बढ़ाने में हमारी मदद कर रहे हैं। न्यूजर्सी के 'द

ब्रिट सेल्स कॉरपोरेशन' के टोनी ब्रिट, इजरायल के ओरिट वैलेंसी और अन्य सहयोगियों को मैं विशेष रूप से धन्यवाद देना चाहता हूँ।

जीवन-नेतृत्व के मेरे संदेश को फैलाने तथा टेलीविजन पर मेरा विशेष कार्यक्रम संपन्न करने के लिए मैं डायने ब्लिस और डेट्रोइट की उनकी शानदार पी. बी. एस. टीम को धन्यवाद ज्ञापित करता हूँ।

जोनाथन क्रीथन और नील पारफिट, जो एक योग्य संगीतकार हैं तथा लिंडसे पारफिट ने 'संभाव्यता में जीने' की एक नवीन समझ तक पहुँचने में मेरी मदद की। इस बहुमूल्य योगदान के लिए मैं उनका आभारी हूँ।

मेरे सहकर्मी जॉन ग्रे, मार्क विक्टर हैनसन, नीडो कुबीन, डेनिस वेटली और वायन डायर अपनी सहृदयता व सहयोग के लिए धन्यवाद के पात्र हैं। अमेरिका और कनाडा के उन सभी संगोष्ठी प्रायोजकों की मैं सराहना करता हूँ, जिन्होंने मेरे कार्यक्रम प्रायोजित किए हैं। सलीम रवोजा और टोरंटो की अतुलनीय 4 वॉल्स टीम, पोर्टलैंड की हाई परफॉर्मर्स इंटरनेशनल के माइक वाल्श, फीनिक्स के हाई एचीवर्स नेटवर्क के जेफ लीजनर और मिनियापोलिस के पीक परफॉर्मर्स की पूरी टीम को मैं धन्यवाद ज्ञापित करता हूँ।

मेरे मित्रों ने मेरी सोच को आकार देने और मुझे अपने मार्ग पर आगे बढ़ने में बहुमूल्य सहयोग किया है, अन्यथा मैं वहाँ नहीं होता, जहाँ आज हूँ। रिचर्ड कार्लसन का मैं विशेष रूप से धन्यवाद करना चाहूँगा, जो लाखों लोगों के जीवन को प्रभावित करते हुए दुनिया को बेहतर स्थिति की ओर ले जा रहे हैं। साथ ही, अपने मास्टरमाइंड साझेदार जेफ्री फेल्डबर्ग (उत्कृष्ट नेता), वायन स्टार्क (निर्भीक दूरद्रष्टा) अजीम जमाल (समझदार व्यक्ति), एर्नी पवन (प्रतिभाशाली मार्गदर्शक), केविन हिगिंस (उत्कृष्ट चिंतक), डैरेन एवं लिपि बागशॉ, मैलकम मैककिलप (अद्‌भुत विश्वासपात्र) और जेरी वीनर (जाने-माने गुरु) के प्रति मैं हार्दिक आभार प्रकट करता हूँ। सच, आप सभी का मेरे जीवन में महत्त्वपूर्ण योगदान रहा है।

मेरे गुणी भ्राता डॉ. संजय शर्मा—जो निस्स्वार्थ प्रेम, रचनात्मकता व नए-नए विचारों के स्रोत हैं—आपको अंदाजा नहीं होगा कि मैं आपका कितना सम्मान करता हूँ। आप और आपके ही जैसी गुणी आपकी पत्नी सूसन कई मामलों में मेरे आदर्श रहे हैं। आप दोनों ने उन क्षणों में मेरा साथ दिया, जब मुझे वास्तव में आपकी जरूरत थी। आपका यह अहसान मैं कभी नहीं भुला पाऊँगा। अपने भतीजे नील को भी मैं उसके हँसमुख स्वभाव और चंचलता के लिए धन्यवाद देना चाहता हूँ।

अपनी माँ श्रीमती शशि और पिता श्री शिव के प्रति मैं सच्चा प्रेम व सम्मान ज्ञापित करता हूँ। आप दोनों ने मुझे अपना सहयोग व मार्गदर्शन दिया है। मैं आप दोनों का ऋणी हूँ। मैं जानता हूँ, आप दोनों ने मेरी खातिर बहुत कुछ किया है। कहा जाता है कि हम अपने माता-पिता स्वयं चुनते हैं—माता-पिता के रूप में आप दोनों को चुनना मेरे जीवन का एक

सर्वोत्तम उपहार रहा है।

जिल हेवलेट ने अपना जो असाधारण प्रेम, ज्ञान और सहयोग प्रदान किया, उसके लिए मैं उनका विशेष रूप से धन्यवाद करता हूँ।

मेरे दोनों बच्चे कोलबी और बिनाका मेरे लिए खुशी व आनंद के स्रोत हैं। मेरे जीवन में उन्होंने असीम प्रेम और आनंद भर दिया है, इसके लिए मैं उन्हें हार्दिक धन्यवाद देता हूँ।

—रॉबिन शर्मा

आमुख

यह पुस्तक एक कथा साहित्य है। यह जैक वैलेंटाइन नामक एक व्यक्ति की कहानी है, जिसकी जीवन-यात्रा का मार्ग कई मामलों में मेरे जीवन-पथ जैसा ही रहा था। एक मनुष्य के रूप में उन्हें अपना जीवन अधूरा लग रहा था, इसलिए एक बेहतर, अधिक खुशहाल और अधिक सुंदर जीवन जीने के लिए वह ज्ञान की खोज में निकल पड़े थे। तीन बड़े-बड़े गुरुओं से साक्षात्कार के माध्यम से जैक ने अपनी संभाव्यता व यथार्थ को एक नया रूप देने के लिए एक प्रभावशाली दर्शन की खोज की। अपनी इस अद्‌भुत साहसिक यात्रा में जैक ने जो कुछ सीखा, वह आपको भी अपने जीवन में सुंदर बदलाव लाने के लिए विवश कर देगा। ऐसा मैं इसलिए कैसे कह सकता हूँ, क्योंकि इसने मेरे स्वयं के जीवन को पहले ही रूपांतरित कर दिया है।

अपनी इस यात्रा के दौरान मेरा सामना अनेक मुश्किलों व बाधाओं से भी हुआ है। परंतु एक-एक बाधा ने मेरे लिए अपने यथार्थ और सर्वोत्तम जीवन के निकट पहुँचने की एक-एक सीढ़ी का काम किया।

कुछ वर्ष पूर्व मैं एक वकील था और सफलता के लिए संघर्ष कर रहा था, यह सोचते हुए कि इसी में मुझे स्थायी शांति व संतोष मिल सकता है। लेकिन जैसे-जैसे मैं ज्यादा मेहनत करता गया, वैसे-वैसे मुझे अहसास होता गया कि इतना सबकुछ हासिल करने के बावजूद कुछ नहीं बदला है, सबकुछ पहले की तरह ही है। भौतिक उपलब्धि मैंने चाहे जितनी हासिल कर ली हो, लेकिन बाथरूम में लगे दर्पण में मैं जिस व्यक्ति को देखता था, वह बिलकुल पहले जैसा ही था। न तो मुझे पहले से ज्यादा खुशी महसूस होती थी और न ही कहीं कोई बेहतरी दिखाई देती थी। अपने जीवन के बारे में मैं जितना ज्यादा सीख रहा था, अपने मन-हृदय में मुझे उतना ही ज्यादा एक खालीपन का अहसास होता जा रहा था। मैंने इन मूक संकेतों की ओर ध्यान देना शुरू कर दिया, जिससे मुझे अपने चुने हुए पेशे को छोड़ने और गहराई में जाकर कुछ आत्मान्वेषण करने की प्रेरणा मिली। मैं सोचने लगा कि इस पृथ्वी पर मेरा जन्म किसलिए हुआ है और मेरा व्यक्तिगत मिशन क्या है? मैं सोचने लगा था कि आखिर मेरा जीवन यथार्थ सफलता के मार्ग पर क्यों नहीं चल पा रहा है और उसे सही मार्ग पर लाने के लिए क्या-क्या बदलाव जरूरी हैं? मैंने उन मूल विश्वासों, धारणाओं और दृष्टि-बिंदुओं का अवलोकन किया, जिनके माध्यम से मैंने दुनिया को देखा था—और फिर उनमें मौजूद दोषों को दूर करने में स्वयं को लगा दिया।

व्यापक और गहन रूपांतरण के दौरान मैंने स्वयं-सहायता, व्यक्तिगत नेतृत्व, दर्शन और अध्यात्म पर आधारित पुस्तकों का अध्ययन किया। इस क्रम में मैंने व्यक्तित्व विकास के कई पाठ्यक्रम पूरे कर डाले। अपना सबकुछ बदल डाला—खाना, सोच, विचार सबकुछ। अंततः मेरे भीतर से एक ऐसा व्यक्तित्व उभरकर सामने आया, जो मेरे पहले के व्यक्तित्व से

कहीं ज्यादा यथार्थ, संतुलित और ज्ञान-युक्त था।

सबसे पहले मैं आपको यह बताता हूँ कि आत्मखोज की इस यात्रा में मैं अभी नया-नया हूँ। आत्मखोज की यह प्रक्रिया मेरे लिए एक शाश्वत प्रक्रिया है, एक उपलब्धि की चोटी मेरे लिए दूसरी उपलब्धि की तली है। इस समय भी, जबकि मैं ये शब्द लिख रहा हूँ, मैं एक अन्य रूपांतरण काल से गुजर रहा हूँ और मार्ग में दुनिया को देखते हुए मैं अपने आधारभूत मूल्यों का पुनर्मूल्यांकन करता चल रहा हूँ। लेकिन मैं स्वयं को सहज और संयमित बनाए रखने की कोशिश करता हूँ। मैं स्वयं को यह याद दिलाता हूँ कि मुझे धैर्यपूर्वक आगे बढ़ना है, 'नदी को धक्का' नहीं देना है। हर नई सुबह नए-नए मंगलकारी भाव और पहले से अधिक स्पष्टता व निश्चितता लेकर आती है। जीवन का यह सुंदर रूपांतरण ही मेरे लिए सबकुछ है।

मैं आशा करता हूँ कि प्रस्तुत पुस्तक आपके हृदय को गहराई से स्पर्श करेगी। अगर आप इस सामग्री को सचमुच अपनाना चाहते हैं तो जरूरी है कि आप इसे दूसरों को भी पढ़ाएँ। मेरा आग्रह है कि पुस्तक को पूरा पढ़ने के चौबीस घंटे में आप अपने किसी प्रियजन के साथ बैठें और इस दर्शन के बारे में उसे बताएँ, जो आपने इसमें सीखा है। इससे आपकी समझ में स्पष्टता आएगी और साथ ही सीखी बातों को आत्मसात् करने में भी मदद मिलेगी।

मुझे उम्मीद है कि पुस्तक में निहित ज्ञान आपके लिए उपयोगी और मजेदार होगा। इस पुस्तक से आपको जो कुछ सीखने-समझने को मिलेगा, उसके लिए बाल-सुलभ उत्साह एवं जिज्ञासा विकसित करना ही आपके संभाव्य व्यक्तित्व को यथार्थ व्यक्तित्व में रूपांतरित करने का सर्वोत्तम उपाय है। आपके समक्ष यह पुस्तक प्रस्तुत करने का मुझे सौभाग्य मिला, इसके लिए आप धन्यवाद के पात्र हैं। मैं आपके लिए सुख, शांति एवं संभावनाओं से परिपूर्ण आनंदमय जीवन की कामना करता हूँ। मुझे आशा है कि नए विश्व के निर्माण में आप अपना दायित्व पूरा करेंगे।

—रॉबिन शर्मा

सूची-क्रम

1

नई शुरुआत

> हममें से हर किसी के पास—चाहे वह कोई औसत व्यक्ति हो या फिर कोई योद्धा हो—त्रिआयामी अवसर होते हैं, जो समय-समय पर हमारी आँखों के सामने दिखाई देते रहते हैं। एक सामान्य आदमी और एक योद्धा में अंतर यह होता है कि योद्धा इस प्रकार के अवसर से वाकिफ होता है और पूरी सतर्कता से उसकी प्रतीक्षा करता है, ताकि जैसे ही अवसर सामने आए, उसे पकड़ सके।
>
> *—कार्लोस कैस्टानेडा*

जीवन में वैसी पीड़ा मुझे कभी नहीं हुई। मेरा दाहिना हाथ जोर-जोर से काँप रहा था और मेरी सफेद कमीज खून से लथपथ हो रही थी। सोमवार की सुबह थी वह, और मेरे मन में एक ही बात आ रही थी कि मेरे मरने के लिए यह कोई अच्छा दिन नहीं है।

मैं अपनी कार में निश्चल पड़ा चारों ओर फैली निस्तब्धता को निहार रहा था। जिस ट्रक ने मुझे कुचला था, उसमें कोई नहीं था। वहाँ एकत्रित लोगों की भीड़ यह दृश्य देखकर भयभीत थी। यातायात पूरी तरह बंद हो गया था। चारों ओर निस्तब्धता थी। मुझे सुनाई दे रही थी तो बस सड़क के किनारे-किनारे लगे पेड़ों की पत्तियों के हिलने से उत्पन्न होनेवाली आवाज।

तभी मेरे बगल में खड़े लोगों में से दो लोग भागते हुए मेरे पास आए और बताया कि सहायता के लिए एंबुलेंस आ रही है। उनमें से एक ने तो भावुक होकर मेरा हाथ पकड़ लिया और प्रार्थना करने लगा, "हे भगवान्! इसकी रक्षा करो, इसे बचा लो।" कुछ ही मिनट में एंबुलेंस और फायर ट्रक तथा पुलिस की गाड़ियाँ सायरन बजाती हुई घटना-स्थल पर पहुँच गईं। मेरे लिए जैसे सबकुछ मंद पड़ गया था। मन के भीतर सांत्वना का एक अजीब सा भाव उभरने लगा था, क्योंकि बचाव दल व्यवस्थित ढंग से अपने कार्य में लग गया था। मैं स्वयं को इन सब चीजों का एक प्रत्यक्षदर्शी जैसा महसूस कर रहा था।

उसके बाद क्या हुआ, मुझे कुछ याद नहीं है। जब मुझे होश आया तो मैंने स्वयं को अस्पताल के एक कमरे में पाया, जो ताजे नीबू और ब्लीच की तरह की भीनी खुशबू से

महक रहा था। शरीर जगह-जगह पट्टियों से ढका था और दोनों टाँगें साँचों में थीं। मेरी दोनों बाँहें चोट-खरोंच से ढक-सी गई थीं।

एक खूबसूरत युवती नर्स ने मेरा अभिवादन किया, "मि. वैलेंटाइन, मुझे विश्वास ही नहीं हो रहा है कि आप सचमुच जाग गए हैं। मैं डॉक्टर को बुलाती हूँ।" इतना कहकर उसने मेरे बिस्तर के बगल में रखे इंटरकॉम से जल्दी-जल्दी नंबर मिलाया।

जब उसने इंटरकॉम का रिसीवर रखा तो मैंने मद्धिम सी आवाज में कहा, "मुझे 'जैक' नाम से बुलाइए।" इस गंभीर स्थिति में भी मैं सामान्य व सहज दिखने की कोशिश कर रहा था।

"वैसे, मैं कहाँ हूँ?" मैंने पूछा।

"आप लेकवीड जनरल हॉस्पिटल में हैं, जैक। यह सघन चिकित्सा वार्ड है। पिछले सप्ताह आप एक बड़ी दुर्घटना का शिकार हो गए थे। सच कहूँ तो आप बहुत भाग्यशाली हैं, जो जीवित बच गए।"

"मैं?" मैंने मासूमियत से पूछा।

"ऊँ-हूँ।" नर्स ने मेरे बिस्तर के पास रखे चार्ट को देखते हुए कहा। वह चेहरे पर जबरदस्ती मुसकराहट लाने की कोशिश करते हुए कह रही थी, "एक ट्रक ने आपको कुचल दिया था और आप लंबी बेहोशी में चले गए थे। जो चिकित्सा सहायक आपको उठाकर यहाँ लाए थे, उन्हें विश्वास ही नहीं हो रहा था कि आप जीवित बच गए हैं। खैर, अब सबकुछ ठीक है। बस आपके ये घाव भर जाएँ और आपकी टूटी हुई टाँगें सामान्य हो जाएँ। आप बिलकुल ठीक हो जाएँगे—मैंने कहा न, आप बहुत भाग्यशाली हैं।"

'भाग्यशाली' शब्द को मैंने स्वयं से जोड़कर कभी नहीं देखा था; लेकिन आज मैं जिन परिस्थितियों में था, उनमें मैं नर्स की इस बात का अहसास कर सकता था। मैं जीवित था, यह मेरा सौभाग्य ही था।

"इस कमरे में मैं अकेला क्यों हूँ?" इधर-उधर दृष्टि दौड़ाते हुए मैंने लगभग चीखते हुए पूछा। "मुझे किसी के साथ रहने में कोई दिक्कत नहीं होगी।"

"आपको केवल कुछ मिनट के लिए होश आया है, जैक, इसलिए आराम से कुछ देर साँस लीजिए। शांत हो जाइए। आपके डॉक्टर अभी आने वाले हैं। वह आपके लिए बहुत चिंतित थे।"

उस दिन जैसे-जैसे समय बीतता जा रहा था और डॉक्टर व नर्स अपने-अपने स्तर पर जाँच-परीक्षण करते जा रहे थे तथा मेरा हौसला बढ़ाने की कोशिश कर रहे थे, वैसे-वैसे मुझे अहसास होने लगा था कि मैं कितनी गंभीर व भयानक दुर्घटना का शिकार हुआ था। ट्रक के चालक की दुर्घटना-स्थल पर ही मौत हो गई थी और मेरे डॉक्टर ने मेरे बारे में भी

साफ-साफ बता दिया कि मेरे दोबारा होश में आने की उम्मीद नहीं थी। 'दुर्घटना का ऐसा मामला पहले कभी नहीं देखा,' उसने कहा था।

लेकिन मेरे अंतर्मन को मालूम था कि यह सबकुछ एक मकसद से हुआ है। किसी कारण या मकसद के बिना कुछ भी नहीं होता और जीवन में कुछ भी दुर्घटनावश नहीं होता—मैं जानता हूँ कि आप ऐसी बातें पहले सुन चुके हैं। लेकिन मैंने स्वयं देखा है कि हमारी यह आश्चर्यजनक दुनिया बहुत व्यवस्थित और विवेकपूर्ण तरीके से चलती है और यह दुनिया सचमुच बहुत सुंदर है। यह दुनिया चाहती है कि हम शानदार जीवन जिएँ, खुश रहें और जीवन में जीत व सफलता प्राप्त करें।

मेरे अंतर्मन से एक आवाज आ रही थी, जिसका आभास पहली बार मुझे अस्पताल के कमरे में हुआ था और जो मुश्किल क्षणों में मुझे ढाढ़स बँधा रही थी—जो मुझे बता रही थी कि कोई बड़ी बात होने वाली है और आनेवाले दिनों-सप्ताहों में जिन अनुभवों से मैं गुजरने वाला हूँ, उनसे न केवल मेरे स्वयं के जीवन में एक क्रांति आएगी, अपितु कई अन्य लोगों के जीवन पर भी प्रभाव पड़ेगा। अंतर्मन की यही आवाज मुझे बता रही थी कि मेरे जीवन का सर्वोत्तम क्षण आना अभी शेष है।

मैं समझता हूँ कि हममें से बहुत से लोग अपने अंतर्मन की इस बेआवाज पुकार को सुन नहीं पाते। हम सभी के हृदय के भीतर गहराई में एक स्थान होता है, जहाँ हमारे बड़े-से-बड़े सवालों का जवाब छिपा होता है। हममें से हर कोई अपनी सच्चाई अथवा यथार्थ को जानता है, और यह भी जानता है कि जीवन को साधारण से असाधारण बनाने के लिए क्या किया जाना चाहिए। परंतु हममें से ज्यादातर लोग विशुद्ध ज्ञान के इस प्राकृतिक स्रोत से संपर्क खो बैठे हैं, क्योंकि हमारे जीवन पर अफरा-तफरी और शोरगुल का साया बना रहता है। लेकिन मैंने देखा है कि जब कभी मैं अकेला, शांत होता हूँ, तब अंतर्मन से सत्य की यह आवाज सुनाई देने लगती है। जैसे-जैसे मैं इस आवाज की सच्चाई व मार्गदर्शन पर अपना विश्वास बढ़ाता गया, वैसे-वैसे मेरा जीवन भी भरा-पूरा होता गया।

उस समय रात के साढ़े नौ बजे थे, जब एक अर्दली एक अन्य मरीज को मेरे कमरे में लेकर आया। इस प्रकार अब मुझे साथ मिल गया था। मुझे बहुत सांत्वना मिल रही थी। अपने नए साथी को एक झलक देखने के लिए मैंने अपना सिर ऊपर उठा दिया। एक वृद्ध व्यक्ति था वह। उम्र लगभग 75 वर्ष रही होगी। उसके बाल सफेद हो चुके थे, जो बड़े सलीके से पीछे की ओर सँवारे हुए थे। उसके चेहरे पर काले-काले से धब्बे दिखाई दे रहे थे, जिससे पता चलता था कि कई वर्षों तक वह खुली धूप में रहा था। उसका कृशकाय शरीर देखकर ही मैं समझ गया कि यह आदमी बहुत बीमार है। उसे साँस लेने में भी दिक्कत हो रही थी। मैंने यह भी गौर किया कि उसे कहीं पीड़ा हो रही थी—अर्दली जब उसे नए बिस्तर पर लिटा रहा था, तब उसने आँखें बंद कर ली थीं और वह धीरे से कराहने लगा था।

लगभग दस मिनट बाद उसने धीरे से आँखें खोलीं। मैं मंत्रमुग्ध था। उसकी नीली-नीली आँखें चमक रही थीं और उनसे एक विचित्र सी आभा प्रकट हो रही थी, जिसने मेरा रोम-

रोम हिला दिया था। मैं तुरंत समझ गया कि मेरे सामने लेटा यह आदमी कोई साधारण पुरुष नहीं है। इसके पास एक गूढ़ ज्ञान है, जो भौतिकता के पीछे भाग रहे इस संसार में अत्यंत दुर्लभ है। मुझे लगने लगा कि मैं एक गुरु के सम्मुख हूँ।

"गुड ईवनिंग।" उसने बड़े ही गंभीर और गौरवपूर्ण भाव से कहा। "लगता है, हम कुछ समय के लिए यहाँ साथ-साथ रहेंगे।"

"जी, एक शुक्रवार की रात बिताने के लिए यह कोई सबसे अच्छा स्थान तो नहीं है, या है?" चेहरे पर गर्मजोशी से भरी मुसकान के साथ मैंने उत्तर दिया।

"मेरा नाम जैक है।" अभिवादन-स्वरूप अपना हाथ उठाते हुए मैंने कहा। "जैक वैलेंटाइन। एक सप्ताह पहले मैं एक गंभीर कार दुर्घटना का शिकार हो गया और अब कुछ समय तक मुझे इस बिस्तर पर पड़े रहना होगा। दिन भर मैं यहाँ अकेला रहा हूँ, अब आपका साथ पाकर मैं खुश हूँ।"

"तुमसे मिलकर मुझे भी बहुत अच्छा लगा, जैक। मेरा नाम कैल है। पिछले सात माह से मैं इसी अस्पताल में हूँ—अलग-अलग वार्डों में। पता नहीं कितनी बार मेरी जाँच हो चुकी है, इलाज हो चुका है। अब तो मुझे लगता है कि मैं यहाँ से कभी निकल ही नहीं पाऊँगा।" आँखें कमरे की छत पर टिकाए हुए उसने बड़े शांत भाव से कहा था। क्षण भर रुककर उसने फिर बोलना शुरू किया, "शुरू में पेट दर्द के इलाज के लिए यहाँ आया था, जिसका कारण मैं खाने-पीने में हुई कोई कमी या असावधानी समझ रहा था। छह दिन बाद चिकित्सकों ने मेरा रसायनोपचार (कीमोथेरैपी) शुरू कर दिया।"

"कैंसर?" यथासंभव संवेदनशीलता प्रदर्शित करते हुए मैंने पूछा।

"हाँ। जब चिकित्सकों को इसका पता चला, तब तक यह मेरे पूरे शरीर में फैल चुका था। फेफड़ों, आँत और अब तो सिर तक भी फैल गया है।" अपना दाहिना हाथ बालों पर फेरते हुए उसने बताया। सोचने की मुद्रा में उसने आगे बोलना शुरू किया, "दूसरे बहुत से लोगों की अपेक्षा मैंने एक शानदार जीवन जिया है। बहुत गरीबी में मेरी माँ ने मुझे पाला था—सच, बहुत अच्छी महिला थीं वह।"

"मेरी माँ की तरह" मैं बीच में बोल पड़ा।

"मैं रोज अपनी माँ के बारे में सोचता हूँ।" कैल ने आगे कहा, "सहृदय व संवेदनशील होने के साथ-साथ वह फौलाद की तरह मजबूत भी थीं। जितना विश्वास वह मुझ पर करती थीं, उतना विश्वास मुझ पर अब तक किसी ने नहीं किया होगा। वह हमेशा मुझे बड़े-बड़े सपने सँजोने और ऊँचे-ऊँचे लक्ष्य के लिए प्रोत्साहित करती थीं। उनका प्रेम निस्स्वार्थ था और यही सच्चा प्रेम होता है, जैक। मुझे विक्टर ह्यूगो (Victor Hugo) के ये शब्द याद आते हैं, 'जीवन की सबसे बड़ी खुशी इस विश्वास से आती है कि कोई मुझे प्यार करता है।' और मुझे उस असाधारण महिला के प्रेम का अहसास हुआ था। मैं अपनी कहानी तुम्हें बता रहा हूँ,

तुम्हें कोई आपत्ति तो नहीं?"

"नहीं, बिलकुल नहीं।" मैंने झट से उत्तर दिया। "मेरी दिलचस्पी बढ़ रही है।"

"अच्छा, तो मेरा बचपन साधारण किंतु खुशियों से भरा रहा था। गरमियों के दिन स्वीमिंग पूल में तैराकी का आनंद लेते हुए तथा सर्दियों में दहकती आग के पास बैठकर कहानियाँ सुनते हुए और अच्छी-अच्छी पुस्तकें पढ़ते हुए मैंने बचपन बिताया है। मेरी माँ ने ही मेरे मन में पुस्तकों के प्रति लगाव पैदा किया था।"

"मुझे भी पुस्तकों से लगाव है।" मैं बोल पड़ा।

"स्कूल जाना तो मुझे उतना अच्छा नहीं लगता था, लेकिन अपनी पुस्तकें मैं बहुत सँभालकर रखता था।"

"महान् विचारक जुदाह इब्न-तिब्बोन ने कहा था—'पुस्तकों को अपना साथी बना लो। (तब देखो) तुम्हारी अलमारियाँ और केस तुम्हारे लिए सुखदायी बाग-बगीचे की तरह हो जाएँगे।' मैं बहुत कुछ ऐसा ही था।"

"खूब कहा, कैल।"

उसने आगे कहा, "स्कूल जाना तो मुझे उबाऊ लगता था, लेकिन पुस्तकें मेरे लिए प्रेरणा और आनंद का स्रोत थीं। माँ की यह बात मुझे हमेशा याद रहेगी कि किसी पुस्तक में पढ़ी गई एक ही बात तुम्हारा पूरा जीवन बदलकर रख सकती है। लेकिन जैसा वह कहा करती थीं कि हमें पहले से कुछ पता नहीं होता कि वह बात किस पुस्तक में है, जो हमारे जीवन को रूपांतरित करके उसे प्रबोध की ओर ले जाने की संभाव्यता रखती है। वह कहती थीं कि तुम्हारा काम है उस पुस्तक की खोज करना और जब वह पुस्तक मिल जाए तो उसमें लिखी बात को अपने जीवन में उतारना, ताकि तुम अपने जीवन को सार्थक रूपांतरण की ओर ले जा सको। जैक, चूँकि तुम्हें भी पढ़ने का शौक है, इसलिए अब मैं तुम्हें अध्ययन की एक और शक्ति के बारे में बताऊँगा।"

"बिलकुल बताइए।"

"अधिक से अधिक—जितना हम पढ़ भी न सकें—पुस्तकें खरीदने का जुनून आत्मा को अनंत की ओर ले जाने से किसी भी तरह कम नहीं है और यह जुनून ही हमें नश्वर पशुओं की श्रेणी से ऊपर उठाता है।' ये विचार ए. एडवर्ड नॉर्टन के हैं, जो हमें हाई स्कूल में पढ़ने पड़े थे।" बिस्तर पर करवट बदलते हुए कैल ने कहा था।

"खैर, जब मैं थोड़ा बड़ा हुआ तो आगे की शिक्षा के लिए मुझे सैन्य अकादमी में जाना पड़ा। माँ मुझे भेजना नहीं चाहती थीं, लेकिन मुझे छात्रवृत्ति मिली थी—और यह छात्रवृत्ति ही मुझे गरीबी के दुश्चक्र से बाहर ले जाने का माध्यम थी। उसके बाद मैं कॉलेज गया और कैंपस में पहले ही दिन मुझे 18 वर्ष की खूबसूरत, सुनहरे बालोंवाली एक लड़की से प्यार

हो गया। इतिहास की कक्षा में मेरी उससे मुलाकात हुई थी और पहली ही नजर में प्यार हो गया। मुझे बस यही लग रहा था कि हम दोनों एक-दूसरे के लिए ही बने हैं। सच, मैं ग्रेस से प्यार करता था—वह बहुत मासूम और भोली थी। जीवनसाथी के रूप में उससे अच्छी लड़की पाने की मैं उम्मीद नहीं कर सकता था।"

"मेरी माँ का नाम भी ग्रेस था।" मैंने बताया।

"कितना सुंदर नाम है, है न, जैक?"

"सचमुच।"

"मेरी और ग्रेस की शादी के बाद हमारे यहाँ एक प्यारा सा लड़का हुआ, जिसे मैं बहुत प्यार करता था। हमारा जीवन खुशियों से भर गया था। उसी दौरान मैंने व्यवसाय शुरू करने का मन बनाया और बड़े-बड़े ठेकेदारों को आपूर्ति का काम शुरू कर दिया। वह आर्थिक खुशहाली का दौर था और कुछ ही वर्षों में मेरे पास बहुत पैसा हो गया—लाखों डॉलर। उस समय हम—मैं, ग्रेस और हमारा बेटा—जिस तरह का जीवन बिता रहे थे, वह किसी कहानी से कम नहीं था। मुझे सबकुछ एक कल्पना-सा लग रहा था।" बोलते हुए कैल धीरे-धीरे अपना सिर हिला रहा था, मानो उसे स्वयं विश्वास नहीं हो रहा था।

"लेकिन जैसे-जैसे मेरे पास पैसा बढ़ता गया, वैसे-वैसे मेरी व्यस्तता भी बढ़ती गई और परिवार की ओर से मेरा ध्यान हटता गया। कहा गया है कि जीवन में आगे बढ़ने के साथ-साथ हमें कुछ अलग-अलग तरह की गेंदों से जूझना पड़ता है। उनमें से कुछ गेंद—जैसे कैरियर की गेंद—रबड़ की बनी होती हैं। अगर हम उन्हें छोड़ दें तो वे पीछे की ओर उछलती हैं। लेकिन कुछ गेंदें—जैसे परिवार रूपी गेंद—काँच की बनी होती हैं, जो छोड़ देने के बाद उछलकर वापस नहीं आतीं। बस, यहीं मुझसे गलती हुई। पैसे ने मुझे उलझाकर रख दिया था और मैं गलत रास्ते पर चल पड़ा था। मैं अपने मूल्यों-आदर्शों और प्राथमिकताओं का रास्ता भूल गया था। परिवार के करीब जाने की बजाय मैं उससे दूर होता चला गया। अब मैं सोचता हूँ कि सबसे अमीर आदमी वह नहीं है, जिसके पास सबसे ज्यादा पैसे हैं, बल्कि वह है, जिसकी जरूरतें सबसे कम हैं। लेकिन यह समझने में मैंने बहुत देर कर दी थी। और मुझे इस भूल की भारी कीमत चुकानी पड़ी।"

मैं बहुत ध्यान और उद्देश्यपूर्ण भाव से कैल की यह अजीबोगरीब दास्ताँ सुन रहा था। मुझे भी पिता का प्यार नसीब नहीं हुआ था, इसलिए मैं कैल की कहानी में कुछ ज्यादा ही दिलचस्पी ले रहा था। पिता का प्यार पाने की लालसा मेरे मन में बनी रही, जिसे मैं जानता तक नहीं था। जीवन का यह अधूरापन मुझे हमेशा अखरता रहता था। मेरे लिए दुःख की एक और बात यह थी कि युवा होने के बावजूद अब तक मुझे कोई ऐसी महिला नहीं मिली थी, जिसके साथ मैं अपने जीवन की गाड़ी आगे बढ़ा सकता और उसके साथ पारिवारिक जीवन शुरू कर सकता। इस लालसा का अहसास मुझे पहले नहीं हुआ था।

"खैर!" कैल ने आगे बताना शुरू किया, "हमारे उद्योग के लिए बुरा समय शुरू हो गया और

देखते-ही-देखते मेरा सारा पैसा खत्म हो गया। ऐसा नहीं कि इस सब में ज्यादा समय लगा हो, कुछ ही सप्ताह में हम अपना सबकुछ गँवा बैठे। ग्रेस बहुत परेशान और चिंतित रहने लगी। लेकिन हमने हिम्मत नहीं हारी। हमने मिलकर नए सिरे से आगे बढ़ना शुरू किया।

"हमारा व्यवसाय बहुत छोटा हो गया था और अब हम बिलकुल साधारण जीवन शैली में रहने लगे थे। यह हमारे लिए अपने भीतर झाँककर देखने, सोचने का समय था। असफलता के बाद अकसर ऐसा ही होता है। असफलता हमें यह अहसास दिलाती है कि हम वास्तव में क्या हैं, तथा क्या होना चाहते हैं। साथ ही, इससे हमें अपने भीतर के अति-आत्मविश्वास या आत्मतुष्टि से बाहर निकलने का भी मौका मिलता है। आर्थिक दृष्टि से तो हम बहुत मुश्किल भरे समय से गुजर रहे थे, लेकिन मानवीय स्तर पर हमें बहुत कुछ सीखने को मिल रहा था। वस्तुतः उस विपत्ति ने ही मुझे आत्म-खोज और आत्म-विकास के मार्ग पर चलाना शुरू किया था, जिस पर मैं आज तक चलता आ रहा हूँ। इसके बाद मैंने अपना जीवन पूरी तरह से बदल डाला।"

"उसके बाद क्या हुआ, कैल?" मैंने वास्तविक दिलचस्पी लेते हुए पूछा। मुझे यह भी ध्यान नहीं रहा कि रात ज्यादा हो गई है और अस्पताल की सभी बत्तियाँ बुझ चुकी हैं।

"मैं दार्शनिक बन गया।" कैल ने बताया।

"दार्शनिक? तो आपके व्यवसाय का क्या हुआ? ग्रेस और आपके बेटे?"

"दर्शन का सीधा सा अर्थ होता है—ज्ञान से प्रेम। मैं यह कहना चाहता हूँ जैक, कि अब मैं ज्ञान से भी उतना ही लगाव रखने लगा था, जितना अपने जीवन से रखता था। पूरा-पूरा दिन मैं यह सोचते हुए बिता देता था कि जीवन का वास्तविक अर्थ क्या है, जीवन से जुड़े विभिन्न गूढ़ विषयों पर मैं चिंतन किया करता था। पहले मैं जिन चीजों के पीछे भागता रहा था, वे सब अब तुच्छ लगने लगी थीं। इसके साथ ही दुर्भाग्यवश हम—मैं और ग्रेस एक-दूसरे से दूर होते चले गए और अंततः हम अलग हो गए। कुछ लोग सोचते हैं कि संबंध एक अनुबंध की तरह होते हैं। कुछ संबंधों का अनुबंध कुछ सप्ताह तक चलता है और कुछ संबंध जीवन भर चलते हैं। लेकिन सभी प्रकार के संबंधों से हमें बड़े-बड़े सबक सीखने को मिलते हैं, जो हमारे मानवीय विकास को गति देते हैं। मैं तो बस इतना जानता हूँ कि एक साथ बिताए गए समय से मुझे बहुत कुछ सीखने को मिला। ग्रेस अपने साथ बेटे को भी ले गई और दुर्भाग्य की बात है कि मैं उनसे दुबारा कभी नहीं मिल सका। इससे मैं पूरी तरह टूट गया था।" बोलते-बोलते कैल की आवाज काँपने लगी थी। "मेरी आधी जान तो उसी समय चली गई थी। मैंने स्वयं अपना पारिवारिक जीवन बरबाद कर डाला, इसके लिए मैं आज भी अपने आपको माफ नहीं कर पा रहा हूँ। हे भगवान्! मुझे अपने बच्चे की बहुत याद आ रही है। अंत में, मुझे सुनने को मिला कि ग्रेस देश छोड़कर चली गई और वह अपने पास उपलब्ध सीमित संसाधनों में हमारे बेटे को पालने की कोशिश कर रही है। मैंने उसके संपर्क में बने रहने और उसकी मदद करने की बहुत कोशिश की; पर मैं जानता था कि वह मेरे साथ कोई संबंध नहीं रखना चाहती, क्योंकि उसका दिल टूट चुका था और वैसे भी, वह

एक स्वाभिमानी महिला थी। यह मेरे जीवन की सबसे बड़ी गलती थी। मेरी पत्नी और बेटे ने मेरे जीवन में खुशियाँ भरी थीं, लेकिन यह बात मैं बहुत देर से समझ सका। लेकिन सबसे बड़ी गलती से ही हमें सबसे बड़ी सीख मिलती है। अब मुझे ज्ञान हो गया है। मैं समझता हूँ कि जीवन जीने की वास्तविक कला इसी बात में है कि हम बाद में सोचने (या पश्चात्ताप करने) की बजाय भावी घटना को पहले ही समझने की क्षमता विकसित कर सकें, जिससे अंतर्दृष्टि आती है।"

"खूब कहा, कैल। आपकी बात का मैं यह अर्थ निकाल रहा हूँ कि हमें अपने अतीत से कुछ ग्रहण करना चाहिए। है न?"

"बिलकुल ठीक, गलती करना कोई बुराई नहीं है—गलतियों के साथ ही तो मनुष्य बड़ा होता है। गलती करना तो हमारा स्वभाव ही है और गलतियाँ ही हमें आगे बढ़ाती हैं। लेकिन हमें बार-बार कोई गलती नहीं करनी चाहिए। गलतियों या अतीत से हमें सीख लेकर अपना ज्ञान बढ़ाना चाहिए।"

"खैर, पत्नी और बेटे के चले जाने के बाद मैं और भी ज्यादा अपने आप में खो गया और वर्षों तक दुनिया की ओर से आँखें बंद रखीं। मैं आत्म-मंथन और आत्म-परीक्षण में ही लगा रहा। मेरा जुनून मेरे लिए प्यास बन गया—यह जानने की कि मैं एक मनुष्य के रूप में कौन हूँ, मेरा जीवन ऐसा क्यों है? जिस दुनिया में अधिकतर लोग (अपने आत्म-क्षेत्र से) बाहर रह रहे थे, उसी दुनिया में मैं (अपने आत्म-क्षेत्र के) भीतर रह रहा था। लोग जिस भय से दूर भाग रहे थे, मैं उसी भय की ओर भाग रहा था। आखिर ऐसा क्यों है? अपनी आत्मा के भीतर जाकर जब मैंने इन सारे प्रश्नों का हल ढूँढ़ने की कोशिश की तो जो कुछ मुझे पता चला, वह सचमुच चौंकानेवाला था।"

"आप मुझे बताएँगे कि आपको अपने भीतर से क्या पता चला?" कैल की एक-एक बात पर गौर करते हुए मैंने उत्सुकतापूर्वक पूछा।

"बेटे, मैं चाहता हूँ कि तुम स्वयं अपने लिए इसका पता लगाओ।" मेरी जिज्ञासा को और बढ़ाते हुए कैल ने उत्तर दिया। "तुम जानते हो कि अपना आंतरिक अथवा आत्मिक कार्य हम सभी को स्वयं करना पड़ता है। यह हमारा परम दायित्व है। आत्म-मंथन करके यह पता लगाना कि मैं कौन हूँ—यही जीवन का मुख्य उद्देश्य है। अपने बारे में अधिक-से-अधिक जानना ही इस दुनिया में हमारी वास्तविक जीवन-यात्रा है। हमारी वास्तविक सफलता आत्म-खोज में ही है।"

"मैं भलीभाँति समझ रहा हूँ।"

"मैंने देखा कि मनुष्य की सबसे बड़ी निधि उसके अपने हृदय में ही छिपी होती है, जिसका उसे पता लगाना होता है। जीवन का सबसे बड़ा उपहार आंतरिक उपहार है; यह उपहार उसी को मिलता है, जिसमें जीवन की गहराई में जाने का साहस होता है।"

क्षण भर के लिए मैं कैल की इन बातों का अर्थ सोचने लगा था।

"कैल, दुर्भाग्य की बात है कि मैं आत्म-विकास के पक्ष में कभी नहीं रहा। मैं एक विज्ञापन एजेंसी के लिए काम करता हूँ, इसलिए मेरा समय कॉरपोरेट जगत् में ही बीतता है। इसमें बस दो ही काम हैं—पैसा कमाना और अच्छा दिखना। अपनी दुनिया पर मुझे गर्व नहीं है, लेकिन मैंने दुनियादारी सीख ली है, और अच्छी तरह से सीख ली है। मेरे पास कार है, अच्छा सा घर है; अच्छे-अच्छे दोस्त हैं, लेकिन दिन भर के काम के बाद शाम को मुझे प्रसन्नता की अनुभूति नहीं होती। कुछ खोया-सा लगता है। सफलता को आत्म-खोज से जोड़कर जो कुछ आपने बताया, वह मेरी समझ में आ रहा है। अगर मुझे अपने बारे में अच्छी अनुभूति होती तो मेरा जीवन मुझे बहुत बेहतर लगता। तो अब मैं अपना यह आंतरिक या आत्मिक कार्य कहाँ से शुरू करूँ?"

"जैक, तुम अपनी नश्वरता से स्वयं को जोड़कर (यह आंतरिक कार्य) शुरू कर सकते हो। जानते हो, मृत्यु का चिंतन ही जीवन को सुनिश्चित करता है।"

"सच?"

"निस्संदेह, जब हम स्वयं को इस सच्चाई से जोड़ लेते हैं कि जीवन बहुत छोटा है, यह नश्वर है, तभी हम अपने जीवन को भरपूर जी पाते हैं और उसके एक-एक पल का महत्त्व समझ पाते हैं। अगर तुम्हारा जीवन सिर्फ एक वर्ष शेष बचा हो तो मैं पूरे दावे के साथ कह सकता हूँ कि तुम्हारा जीवन, तुम्हारे तौर-तरीके पहले से बिलकुल अलग हो जाएँगे। तुम अलग तरह से जीना शुरू कर दोगे। तुम यही कोशिश करोगे कि जीवन में कोई पछतावा न रह जाए; तुम अपना हृदय प्रेम के लिए खुला छोड़ दोगे और पूरे उत्साह के साथ एक-एक पल जिओगे तथा श्रेष्ठ या योग्य (बनने) पर अपना ध्यान केंद्रित कर लोगे।"

"श्रेष्ठ पर ध्यान केंद्रित करने से आपका क्या अभिप्राय है?" मैंने पूछा।

मेरा प्रश्न सुनकर कैल धीरे से उठकर बैठ गए और बगल में लगी मेज पर रखी पेंसिल उठा ली।

"इस पेंसिल की तरह जियो; देखो, तुम्हारा जीवन कितना सुंदर बन जाता है।" पूरे आत्मविश्वास के साथ उन्होंने बताना शुरू किया—"हममें से बहुत से लोग गोल किनारे की तरह अपना जीवन जीते हैं। हमें अपने किनारे (यानी ध्यान) को पेंसिल की तरह छीलकर नुकीला बनाना होता है। ऐसा करके ही तुम अपने जीवन को असाधारण अनुभव से भर सकते हो। लेखक माइकल ईक्वेम डी मांटेग्नी ने लिखा है—'मनुष्य के लिए सबसे महत्त्वपूर्ण बात है एकनिष्ठ (यानी एक बिंदु पर केंद्रित) होकर जीना, शेष बातें तो तुच्छ हैं।' तुम जानते हो जैक, कि हममें से अधिकतर लोग अपना जीवन कुछ इस तरह जीते हैं, जैसे हमेशा इस दुनिया में रहना है। यही कारण है कि हम अपने कामों को कल पर छोड़कर टालते जाते हैं। लेकिन सच यह है कि जीवन क्षणभंगुर है। इसे अभी और इसी समय जीना है। कौन जानता है कि जीवन में कितने कल शेष बचे हैं? कोई नहीं जानता। मैं सच कह रहा

हूँ। मेरा विश्वास करना।"

"मैं करूँगा।" मैंने अपने नए मित्र से इस सीख के महत्त्व को समझते हुए पूरी ईमानदारी से कहा।

"उन बातों पर ध्यान केंद्रित करो, जो तुम्हारे जीवन में सचमुच महत्त्वपूर्ण हैं। अब चूँकि उम्र के साथ-साथ मेरा ज्ञान और अनुभव भी बढ़ गया है, इसलिए मुझे लगता है कि जिन चीजों को पहले मैं बहुत बड़ी और महत्त्वपूर्ण मानकर चलता रहा था, वे वास्तव में तुच्छ चीजें हैं। इसी तरह जिन चीजों को छोटी, तुच्छ समझ रहा था, वे ही अब बड़ी और महत्त्वपूर्ण लगने लगी हैं।"

"और स्वयं को मैं अपनी नश्वरता से किस प्रकार जोड़ूँ?"

"स्वयं से परम (अंतिम) प्रश्न पूछो।" जवाब मिला।

"परम प्रश्न? मुझे पता नहीं है कि ये परम या अंतिम प्रश्न क्या हैं। आप किन प्रश्नों की बात कर रहे हैं?" मैं अपने बिस्तर पर उठकर बैठ गया था। उस रहस्यमयी पुरुष के मुख से ये बातें सुनकर मैं जैसे जड़-सा हो गया था।

"जब तुम मृत्यु-शय्या पर अपनी अंतिम साँसें ले रहे होगे, तब तुम्हारे मन में केवल तीन प्रश्न होंगे, उन्हें ही मैं अंतिम प्रश्न कह रहा हूँ। और चूँकि अंतिम समय में वे अत्यंत महत्त्वपूर्ण होंगे, इसलिए क्यों न आज ही उनके महत्त्व को समझ लो।"

"और वे प्रश्न कौन से हैं?" मैंने अधीर होकर पूछा, इस विश्वास के साथ कि उन्हें सुनकर मेरा जीवन पूरी तरह से रूपांतरित हो जाएगा।

"सीधे से प्रश्न हैं—क्या मैंने विवेकपूर्वक अपना जीवन जिया? क्या मैंने खुलकर प्रेम किया? और क्या मैंने खूब सेवा की?"

"कृपा करके आप इनके बारे में विस्तार से बताइए। मैं जानता हूँ, देर बहुत हो गई है, लेकिन इस ज्ञान से मेरा जीवन बदल सकता है।"

"जैक, वैसे तो अब मुझे आराम की जरूरत है; लेकिन मैं तुम्हारी रुचि और जिज्ञासा की सराहना करता हूँ। अब मुझे विश्वास हो गया है कि मेरा और तुम्हारा मिलन एक मकसद से हुआ है। दुनिया ऐसे ही चलती है। तुम्हारे जीवन में आनेवाला हर कोई ठीक ऐसे ही समय पर आता है, जब तुम्हें उसका अनुभव और ज्ञान सीखने की सबसे ज्यादा जरूरत होती है।"

"सही बात है।"

"हमारी दुनिया बहुत ज्ञानपूर्ण है और हमारा जीवन प्राकृतिक नियमों की एक शृंखला के अनुसार प्रकट व विकसित होता है, जो स्वयं कम ज्ञानपूर्ण नहीं है। हम यही मानकर चलते हैं कि हमारा जीवन आकस्मिक अथवा अव्यवस्थित घटनाओं द्वारा नियंत्रित होता है और

जो कोई भी हमारे जीवन में आता-जाता है, वह एक संयोग होता है। लेकिन सच्चाई यह नहीं है। सबकुछ एक व्यवस्था के अंतर्गत चलता है। यहाँ कुछ भी संयोगजन्य नहीं है। हमारा जीवन अच्छे या बुरे भाग्य द्वारा संचालित नहीं होता, बल्कि एक ज्ञानपूर्ण प्रक्रिया द्वारा संचालित होता है, जो हमें अपनी पूर्ण आत्म-संभाव्यता तक पहुँचने में मदद देती है।"

"आप यह सब कैसे जानते हैं?" मैंने उत्सुकता पूर्वक पूछा।

"बस जानता हूँ, तुम भी जान जाओगे।" कैल ने विश्वास के साथ कहा।

"दिलचस्प बात है।" मैंने सोचपूर्ण मुद्रा में कहा।

"तुम दुनिया को अपने उपहार देने के लिए पैदा हुए हो; लेकिन इसकी व्यवस्था कुछ इस तरह की गई है कि एक व्यक्ति के रूप में अपनी अलग पहचान बनाने के लिए तुम्हें वह आंतरिक अथवा आत्मिक कार्य करने की जरूरत है, जिसके बारे में मैंने पहले तुम्हें बताया था। तुम्हें अपने आपको जानना होगा, तुम्हें अपनी संकीर्ण मान्यताओं का पता लगाकर उन्हें बदलना होगा। उसके बाद तुम्हें अपनी संभाव्यता—यानी तुम क्या बन सकते हो, क्या कर सकते हो—से संबंधित अपने मिथ्या विश्वासों का विश्लेषण करना होगा और फिर उनके सुधार व शुद्धिकरण की प्रक्रिया शुरू करनी होगी। तुम्हें यह देखना-समझना होगा कि जीवन की अलग-अलग स्थितियों-परिस्थितियों में तुम्हारी प्रतिक्रिया कैसी रही है, और फिर उसे बदलना होगा। अपने मन के भीतर छिपे भय को निकालना होगा। तब तुम अपने हृदय को उन्नत और उदार बना सकोगे तथा अपनी स्वयं की खुशी की अपेक्षा दूसरों की खुशी की ज्यादा चिंता करने लगोगे। और उस स्थिति में तुम स्वयं खुश हो जाओगे।"

"तो यह सबकुछ बहुत व्यवस्थित तरीके से चलता है।" मैंने अपने स्तर पर निष्कर्ष निकालते हुए कहा, "दुनिया की एक शानदार डिजाइन और व्यवस्था है। मेरे खयाल से सबसे पहले मुझे उन प्राकृतिक नियमों को समझना चाहिए, जिसके आधार पर यह संचालित होती है।"

"हाँ, बेटा!" कैल ने कहा। उनके जीवन-दर्शन के प्रति मैं जो खुलापन दिखा रहा था, उससे वह बहुत खुश दिखाई दे रहे थे। "इन नियमों पर जब तुम चलना शुरू कर दोगे, तब तुम अपनी आत्मशक्ति से स्वयं को जोड़ने में सफल हो जाओगे। तुम प्रकृति की एक शक्ति बन जाओगे और तुम्हारा जीवन संघर्ष की स्थिति से निकलकर शांत प्रवाह की ओर चल पड़ेगा। तुम्हारे सपने साकार हो जाएँगे; और फिर तुम उन सब चीजों को अपने जीवन में ला सकोगे, जिनकी तुमने इच्छा की थी। तुम्हारा जीवन ऐसे चलने लगेगा, मानो उस पर जादू का प्रभाव आ गया हो।"

क्षण भर उसकी बातों को समझने का प्रयास करने के बाद मैं बोला, "मैं सोच रहा हूँ कि मुझे कहाँ से शुरू करना चाहिए। सच कहूँ तो इस समय मैं मानसिक संघर्ष की स्थिति में हूँ। मैं नहीं जानता कि वास्तव में कौन हूँ, मैं बस अपने जीवन को बेहतर बनाने के लिए परेशान हूँ। हाल ही में मैंने अपनी गर्लफ्रेंड से अपना संबंध तोड़ा है। मैं अपनी नौकरी से

गुजारा नहीं कर पा रहा हूँ। वेतन तो मुझे अच्छा मिलता है, लेकिन माह के अंत तक मेरे पास पर्याप्त पैसे नहीं रह जाते। यह दर्द मुझे हरदम सताए जाता है।"

"इस दर्द पर विश्वास करो, बेटा।"

"क्या?" मैंने चौंककर पूछा।

"इस दर्द पर विश्वास करो।" कैल ने दोहराया, "मेरे गुरुओं ने मुझे बताया है कि जब हम अपनी उन इच्छाओं, भावनाओं, अनुभूतियों में स्वयं को ले जाते हैं—जिनसे प्रायः हम दूर भागने की कोशिश करते हैं—तभी हमें अपने बड़े प्रश्नों का उत्तर मिलता है। तभी हमारी अनुभूतियाँ हमें व्यापक ज्ञान प्रदान करती हैं और वे ही हमारी उपचेतना अथवा मन के ज्ञान का वाहक होती हैं। यह उपचेतना ही हमें ब्रह्मांड के ज्ञान से जोड़ती है। हमारी चेतन सोच तो सीमित होती है, लेकिन उप-चेतन (अर्थात् आत्मिक) चिंतन असीम होता है।

"तुम जानते हो कि हममें से अधिकतर लोग अपनी अनुभूतियों को नकार देते हैं। इसकी शिक्षा हमें समाज ही देता है। छोटी उम्र से ही हम स्वयं को अपनी आत्मानुभूतियों से अलग कर लेते हैं। हमें नसीहत दी जाती है कि रोओ मत, जोर से मत हँसो, दुःख मत करो, गुस्सा मत करो। लेकिन हमारी अनुभूतियाँ स्वयं में तटस्थ होती हैं, वे न तो अच्छी होती हैं और न ही बुरी। वे मानवीय अनुभव का एक आवश्यक हिस्सा होती हैं। उन्हें दबाकर अथवा नकारकर तुम स्वयं को ही दबाना या नकारना शुरू कर दोगे। यदि इसी तरह लगातार अपने आपको दबाते, नकारते रहे तो तुम अपनी यथार्थ आत्मा अथवा अस्तित्व से अपना संपर्क खो बैठोगे। तब तुम अनुभूति-शून्य होकर बस मस्तिष्क के अनुसार ही जीना शुरू कर दोगे।"

इतना कहकर कैल क्षण भर के लिए रुके और मेरी आँखों में झाँकने लगे। "जैक, मैं दावे के साथ कह सकता हूँ कि तुम दिन भर बस एक ही काम करते रहते हो, सोचते रहते हो। तुम्हारा मस्तिष्क लगातार बोलती और सोचती रहनेवाली एक मशीन है। तुम्हें आत्मिक शांति नहीं मिलती। तुम अपने अतीत और भविष्य में इतना उलझ गए हो कि तुमने वर्तमान में जीना छोड़ दिया है। तुम्हें पता है कि मन वर्तमान क्षण में कम रहता है? वह या तो अतीत की चिंता में डूबा रहता है या फिर भविष्य के बारे में सोचा करता है। लेकिन न तो भूत यथार्थ है और न ही भविष्य यथार्थ है। यथार्थ है तो बस वर्तमान पल, जो तुम्हारे सामने है। उस (वर्तमान) क्षण को कभी मत चूको, क्योंकि तुम्हारा जीवन वही है।"

"कितनी सच्चाई है!" गहरी साँस छोड़ते हुए मैंने कहा। उस व्यक्ति की बातों में सच्चाई झलक रही थी। जिसका प्रकाश मैं अपने शरीर पर महसूस कर रहा था। "ये सब पूर्णता की ओर ले जानेवाली बातें हैं।" मैंने टिप्पणी की। "मैं सोच रहा हूँ कि आपकी ये ज्ञानभरी बातें अगर और लोग भी सुन पाते और इन्हें अपने हृदय में उतार पाते तो दुनिया कितनी बेहतर हो जाती?"

"उन्हें यह ज्ञान तभी मिलेगा, जब वे स्वयं पूरी तरह से इसके लिए तैयार होंगे। एक पुरानी

कहावत है—'शिष्य तैयार हो तो गुरु स्वयं ही प्रकट हो जाता है।' तुम नदी को अपने अनुसार नहीं चला सकते।"

"मुझे लगता है, इस दुनिया में बहुत ज्यादा स्वार्थवाद है।" मैंने कहा "(बड़ा होने पर) हमें अपने उन बड़े-बड़े सपनों में विश्वास नहीं रह जाता, जिन्हें हमने बचपन में बुना होता है। हमें अपनी संभाव्यता पर विश्वास नहीं होता। हम यह नहीं सोच पाते कि अपने कार्यों से हम कुछ अलग कर दिखा सकते हैं।"

कैल ने सहमति में सिर हिला दिया। "और यही कारण है कि हममें से इतने सारे लोग उलझकर रह जाते हैं। प्राकृतिक शक्ति हमारे भीतर ही विद्यमान है। हमने उससे संपर्क खो दिया है। इसका एक कारण भय है। हमारे जीवन की संभाव्यताएँ सचमुच चमत्कारक हैं। स्वयं को इस प्राकृतिक शक्ति से जोड़ लेने के बाद हमारे जीवन की संभाव्यताओं में सचमुच चमत्कारक प्रभाव आ जाता है। लेकिन यह संभाव्यता अपने साथ कुछ जिम्मेदारियाँ भी लेकर आती है...और वही हमें भयभीत करती है। इसीलिए हम स्वयं पर विश्वास नहीं करते। हम अपनी शक्ति व संभाव्यता को नकार बैठते हैं तथा जीवन की महान् उपलब्धियों के मार्ग को स्वयं अवरुद्ध कर लेते हैं।"

"यह बात वैसी ही हुई, जैसे हम स्वयं अपने आपको बरबाद कर लें। हम उसी वस्तु से दूर भाग रहे हैं, जिसे हम सबसे ज्यादा चाहते हैं?"

"बिलकुल ऐसी ही बात है। हम कुछ ऐसे रहते हैं जैसे हमारा कोई महत्त्व ही न हो और व्यवहार ऐसे करते हैं जैसे हम कुछ खास या अलग न हों। हम दुनिया की गति की ओर से आँखें मँूद लेते हैं और इसीलिए हम उन प्राकृतिक नियमों पर विश्वास नहीं कर पाते, जो इस दुनिया को संचालित-नियंत्रित करते हैं। ये नियम तुम्हारे जीवन में प्रभावी अथवा जीवंत बनकर तभी आ सकते हैं, जब एक मनुष्य के रूप में अपना पूरा विश्वास तुम इनमें रख दो। अगर तुम यह सोचोगे कि ये नियम कुछ नहीं कर सकते तो वे सचमुच कुछ नहीं करेंगे। अपनी अधिकतम संभाव्यता तक पहुँचने के लिए हममें से हरेक को कुछ आधारभूत मानसिक परिवर्तन करने पड़ते हैं। साथ ही, हमें अपने हृदय को भी बदलना पड़ता है। उसकी शुरुआत इन प्राकृतिक नियमों में विश्वास के साथ ही होती है।"

"यानी पहले मुझे यह विश्वास करना होगा कि ये नियम कारगर हैं, तब वे कार्य करेंगे?"

"बिलकुल सही। यह कुछ-कुछ चूल्हे या भट्ठी की तरह है। ऊष्मा पाने के लिए पहले चूल्हे में लकड़ी लगानी पड़ती है। चूल्हे में लकड़ी (या आग) न हो तो उसके पास बैठकर भी तुम्हें ऊष्मा नहीं मिलेगी। अधिकतर लोग विश्वास नहीं करते। उनका ब्रह्मांड के तेज में विश्वास ही नहीं होता और वे उसमें अपनी शानदार भूमिका को भी नहीं समझ पाते। यही कारण है कि उनका जीवन चमत्कारी नहीं होता है। कारण, वे दुनिया की गति को समझ नहीं पाते और इस प्रकार वे नेता नहीं रह जाते।"

"आपका क्या अभिप्राय है?" मैं यह सब सुनकर हैरान था।

"बोध अथवा प्रबोध—जो हर मनुष्य का परम लक्ष्य होना चाहिए—का शुरुआती बिंदु होता है—आंतरिक अथवा आत्मिक नेतृत्व। यह नेतृत्व उस सबसे बहुत अलग है, जो व्यवसायी लोग अपने व्यवसाय में करते हैं। यह नेतृत्व व्यक्तिगत उत्तरदायित्व, आत्म-खोज और दुनिया में मूल्य-मान स्थापित करने से संबंधित है। बहुत से ऐसे लोग हैं, जो अपनी नाकामयाबी के लिए दूसरों को दोषी ठहराते फिरते हैं। पारिवारिक जीवन खुशहाल न होने पर हम अपने जीवनसाथी को दोषी मानते हैं, कार्यस्थल पर समस्या के लिए हम अपने बॉस को दोषी ठहराते हैं, हम अनजान लोगों को अपने गुस्से के लिए दोषी ठहराते हैं, माता-पिता को दोष-भागी बनाते हैं कि उन्होंने हमें स्वतंत्रतापूर्वक रहने की छूट नहीं दी। बस, दोषारोपण-ही-दोषारोपण। दूसरों पर दोषारोपण करना अपने लिए एक बहाना ढूँढ़ने या अपने को झूठी दिलासा देने की तरह ही है। अपनी वर्तमान जीवन-स्थिति के लिए दूसरों को जिम्मेदार ठहराना जीवने जीने का एक दुःखद तरीका है। ऐसा करके तुम स्वयं को ही समस्या का शिकार बनाओगे।"

"सच?"

"बिलकुल; क्योंकि उस तरह जीवन जीने का अर्थ है कि तुम्हारे पास जीवन का नेतृत्व करने की शक्ति ही नहीं है। जो तुम कह रहे हो, वह तुम्हारे जीवन को बदलने के लिए है—तुम्हारे जीवनसाथी को बदलना चाहिए या तुम्हारे बॉस को बदलना चाहिए, या फिर उस अपरिचित को बदलना चाहिए। यह जीवन जीने का पुरुषत्वहीन तरीका है। इस जीवन-दर्शन में नेतृत्व कहाँ है?" कैल की आवाज भाव के साथ-साथ ही गंभीर और सशक्त होती जा रही थी। "जीवन को अगले पायदान पर ले जाने का एक ही रास्ता है—अपने जीवन का नेतृत्व सँभालो। दर्पण को अपने सामने रखकर जब तुम अपने भीतर से यह कहो कि 'अपने जीवन को बदलने के लिए मुझे स्वयं को बदलना है'—उसी क्षण तुम आगे बढ़ जाओगे और अपने जीवन की अधिकतम आत्मिक संभाव्यता अथवा बेहतरीन जीवन के रास्ते पर चल निकलोगे।"

"मैं समझ नहीं पा रहा हूँ कि ऐसा क्यों है?"

"जैक, क्योंकि उसी समय तुम अपने जीवन की बागडोर अपने हाथ में ले पाओगे।" बड़े अभिनयपूर्ण तरीके से अपने हाथ ऊपर की ओर उठाते हुए कैल ने कहा, "तुम अपने भाग्य का उत्तरदायित्व अपने हाथ में ले लोगे, तब तुम अपने जीवन का प्रतिरोध करने की बजाय उसे उसी रूप में स्वीकार करने लगोगे। तुम उन प्राकृतिक नियमों के अनुसार चलने लगोगे, जिनके बारे में मैंने तुम्हें थोड़ी देर पहले बताया। इस प्रकार तुम्हें अपनी शक्ति वापस मिल जाएगी।"

क्षण भर के लिए रुककर कैल ने मेरी आँखों में झाँकते हुए आगे कहा, "बेटा, अपनी तर्जनी उँगली मेरी ओर करो।"

"क्यों?"

"करो तो सही।"

अपना हाथ उठाकर मैंने उँगली से उनकी ओर इशारा किया।

"तुमने क्या देखा?" उन्होंने पूछा।

"ऐसा लग रहा है, जैसे मेरी त्वचा छिल रही हो" मैंने सच-सच बता दिया।

"नहीं, बेटा। और गहराई में जाकर चिंतन करो; जीवन-यात्रा के दौरान हम सभी को ऐसा करना पड़ता है। चिंतन से ही ज्ञान उपजता है। अच्छा, बताओ, तुम्हारी एक उँगली जब मेरी ओर थी, तब बाकी उँगलियाँ किसकी ओर थीं?"

कैल की इस व्याख्यात्मक टिप्पणी से जैसे मेरी आँखें खुल गईं। उनकी बात स्पष्ट थी—जब हम अपनी एक उँगली किसी की ओर उठाते हैं तो बाकी तीन उँगुलियों का इशारा हमारी ओर ही होता है।

"अब तुम समझने लगे हो।" वह थोड़ा उत्साहित होकर बोले। "अपने जीवन की अवांछित बातों या घटनाओं के लिए दूसरों पर दोषारोपण करना बंद करो। दर्पण में अपने आपको देखो और जीवन के प्रति अपनी कुछ जिम्मेदारी लो, तभी व्यक्तिगत परिवर्तन और जीवन-नेतृत्व की प्रक्रिया शुरू होती है।"

उनकी ओर देखकर मैं मुसकरा पड़ा था। "अच्छा, मैं समझ गया, आप कहाँ से बात कर रहे हैं।" इतना कहकर मैं क्षण भर के लिए रुका और फिर बोला, "आप दूसरे अधिकतर लोगों की तरह नहीं सोचते।"

"मैं जानता हूँ। यही कारण है कि मैं दूसरे अधिकतर लोगों की अपेक्षा ज्यादा समझता हूँ। ऐसा इसलिए नहीं है कि मैं दूसरे लोगों से अच्छा हूँ, बल्कि इसलिए है कि मुझे सर्वोत्तम (गुरु) द्वारा शिक्षा मिली है।"

"आपका अभिप्राय क्या है?"

"इस पर मुझे प्राचीन भौतिक विज्ञान के जनक आइजक न्यूटन की एक बात याद आ रही है—'अगर मैंने दूसरे लोगों की अपेक्षा ज्यादा दूर तक देखा है, तो इसका कारण है कि मैं विशालकाय प्राणी के कंधों पर खड़ा हूँ।' जीवन में मुझे असाधारण पुरुषों का मार्गदर्शन मिला है। ज्ञान की जो बातें मैं तुम्हें बता रहा हूँ, वे मेरी अपनी नहीं हैं।"

"आपकी नहीं हैं?"

"नहीं, बिलकुल नहीं। ये ज्ञान की बातें मैंने अपने तीन असाधारण गुरुओं से सीखी हैं, जिन्होंने मेरा जीवन ही रूपांतरित कर दिया। सबकुछ उन्हीं का है।"

"क्या मैं उनसे मिल सकता हूँ?" मैंने उत्सुकतावश पूछा।

"बिलकुल मिल सकते हो—और बहुत जल्दी। वे ही तुम्हें उन अंतिम प्रश्नों के बारे में विस्तार से समझाएँगे, जिनकी मैं बात कर रहा था। वे ही तुम्हें तुम्हारे प्रश्नों का उत्तर बताएँगे। जीवन का नेतृत्व प्राप्त करने और दुनिया के प्राकृतिक नियमों के अनुसार जीवन को जीने के लिए ये (तीनों गुरु) सर्वोत्तम माध्यम हैं। वे गुरु हैं, मैं तो बस शिष्य हूँ।"

तभी कैल को खाँसी आ गई, जो पहले हलकी थी, लेकिन देखते-ही-देखते गंभीर हो गई। उनका चेहरा लाल हो गया और माथे पर से नीचे तक पसीने की एक रेखा-सी बन गई।

"हे भगवान्, कैल! मैं नर्स को बुलाऊँ?" मैंने घबराकर पूछा।

"नहीं, मैं ठीक हो जाऊँगा।" कैल ने मद्धिम सी आवाज में जवाब दिया। "मुझे लगता है, मुझे अब थोड़ा सो लेना चाहिए। मेरा वादा है कि कल का दिन तुम्हारे जीवन का एक बड़ा दिन होगा—शायद अब तक का सबसे महान् दिन! यह तुम्हारे लिए एक नई शुरुआत हो सकता है।" कैल की बातें रहस्यमयी लग रही थीं। सर्दियों की उस सर्द रात में उनकी नीली आँखें तारों की तरह चमक रही थीं।

"जैक, तुमसे मिलना सचमुच बहुत अच्छा रहा।" कैल ने आगे कहा, "मैं तो कहता हूँ कि ऐसा होना था, मेरा और तुम्हारा यह सुखद मिलन होना ही था। आज जो हम एक-दूसरे के जीवन में आए, उसका एक मकसद था। इसी तरह दुनिया अपना काम करती है।" यह बोलते हुए वह धीमे-धीमे मुसकरा रहे थे। तभी उन्होंने करवट बदली और चादर को कंधों तक खींचते हुए मन-ही-मन कुछ सोचने लगे।

"इसी तरह दुनिया अपना काम करती है।" उन्होंने दोहराया। "जीवन सचमुच बहुत सुंदर है।"

कमरे में थोड़ी देर के लिए निस्तब्धता छा गई।

"वैसे बेटा, मैं तुम्हें प्यार करता हूँ।" उन्होंने बड़ी सरलता से कहा।

2

सही मार्ग पर पहला कदम

> हमारे जाने के बाद भी हम लोगों के दिल में रहें, तो ही जीवन सफल है।
> *—थॉमस कैंपबैल*

मैं सुबह सोकर उठा तो सूर्य की चमकती धूप मेरे चेहरे पर पड़ रही थी। मैं स्वयं को बहुत बेहतर महसूस कर रहा था और यद्यपि मुझे पता था कि पूरी तरह से स्वस्थ होने में मुझे थोड़ा समय लगेगा, लेकिन मेरे मन में आशा का एक नया भाव व्याप्त था। मुझे लग रहा था कि मैं ठीक हो जाऊँगा।

पिछली रात कैल के रूप में एक अद्‌भुत व असाधारण पुरुष के साथ मेरी जो चर्चा हुई थी, उससे मेरे मन को एक अलग तरह के आनंद की अनुभूति हो रही थी। उनका ज्ञान और जीवन-दर्शन सचमुच बेजोड़ था। अब मैं प्रतीक्षा नहीं कर पा रहा था कि वह उन तीनों गुरुओं से मुझे मिलवाएँ, जिन्होंने उनके जीवन को नया रूप दिया था।

रात में सोने से पहले उन्होंने जो मुझे कहा था कि मैं तुम्हें प्यार करता हूँ, वह मुझे कुछ विचित्र लग रहा था; लेकिन मैंने सोचा कि भरा-पूरा, खुशहाल जीवन जीने और यथार्थ नेतृत्व प्रदर्शित करने का यह उनका एक तरीका होगा। उनके साथ अपनी बातचीत पुनः शुरू करने के लिए मैं अधीर हो रहा था। मुझे उनसे ज्यादा-से-ज्यादा ज्ञान प्राप्त करने की इच्छा हो रही थी। उनके प्रति मेरे मन में सम्मान का भाव पैदा हो गया था।

"गुड मॉर्निंग, कैल!" अस्पताल में अपने बिस्तर पर बिल्ली की तरह अँगड़ाई लेते हुए मैं बोल पड़ा। "मेरे दोस्त, आज का दिन हमारे लिए बहुत अच्छा होने वाला है।"

कैल का मुँह दूसरी ओर था। उन्होंने कोई जवाब नहीं दिया।

"ओ कैल, दस बज चुके हैं, उठने का समय हो गया है। उठो, नहीं तो मैं आपके पास ही आ जाऊँगा।" मैंने परिहासपूर्ण लहजे में कहा।

लेकिन कैल ने कोई हरकत नहीं दिखाई। तब मेरा सिर घूमने लगा और दिल में एक दर्द-सा

उठने लगा। मैं किसी अनिष्ट की आशंका से घबरा उठा।

"नर्स!" मैं चीख पड़ा। "तुरंत आइए।"

मेरी चीख सुनकर तीन नर्सें आ गईं।

"मुझे लगता है, कैल को कुछ हो गया है! रात में खाँसी आने से पहले तक वह ठीक थे। उन्होंने मुझसे कहा था कि वह ठीक हो जाएँगे; लेकिन मुझे नहीं लगता कि वह ठीक हैं।"

नर्सें झुककर कैल को देखने लगीं, लेकिन कैल अपनी जगह से हिले तक नहीं।

"मुझे उम्मीद है कि यह ठीक हैं।" मैंने चिंता में भरकर कहा।

"कैल नहीं रहे।" तीनों में से सबसे वरिष्ठ एक नर्स ने कहा। "मुझे दुःख है।" अत्यंत शांत लहजे में उसने आगे कहा।

"कैल लंबे समय से बीमार चल रहे थे, जैक।" दूसरी नर्स ने कहा, "उनका कैंसर पूरे शरीर में फैल गया था और हम उन्हें बचा नहीं सके। कल रात उनके विशेष रूप से कहने पर उन्हें यहाँ लाया गया था। वह यहाँ क्यों आना चाहते थे, यह कोई नहीं जान सका। यह उनकी अंतिम इच्छा थी। उनकी यह इच्छा पूरी करके हमें खुशी मिली थी।"

"उन्होंने बस इतना कहा था कि वह आपको बहुत समय पहले से जानते हैं और आपसे मिलना चाहते हैं।" वरिष्ठ नर्स ने बताया। "कैल का व्यवहार हमेशा एक रहस्यमय पुरुष जैसा ही रहा।"

"मैं जानता हूँ।" मेरे मुँह से निकला। कैल के रूप में अपना एक मार्गदर्शक खोकर मेरा हृदय अत्यंत व्यथित था। जो मेरे जीवन में एक फरिश्ता बनकर आया और मुझे एक नई शुरुआत देकर चला गया।

"कैल एक अद्भुत पुरुष थे।" मैंने आदर प्रकट करते हुए कहा। मुझे विश्वास ही नहीं हो रहा है कि वह अब नहीं हैं। इतने थोड़े समय में उन्होंने मुझे इतना बदल दिया कि मैं उन्हें कभी नहीं भुला पाऊँगा।"

"दुनिया इसी तरह काम करती है।" तीनों नर्सों के मुँह से एक साथ निकला और एक-दूसरे की ओर देखकर वे मुसकरा पड़ीं।

"कैल हमें बहुत अच्छे लगते थे।" उनमें से एक ने कहा। तभी बाकी दोनों नर्सों ने कैल का मुँह चादर से ढक दिया और उन्हें कमरे से बाहर ले जाने लगीं। नर्स ने आगे कहा, "वैसे, उन्होंने आपके लिए एक पैकेट छोड़ा है, जिसे आज सुबह आपको देने के लिए उन्होंने हमसे कहा था। जैसे उन्हें पहले से पता था कि वह रात में मर जाएँगे।" कहते हुए उसकी आँखें नम हो गईं। "वह पैकेट मैं लाकर आपको देती हूँ।"

कुछ ही मिनट में वह पैकेट के साथ वापस आई। पैकेट एक सुंदर से सजावटी कागज में लिपटा था। जिस पर रेत में खिलवाड़ कर रहे और तैरते हुए छोटे-छोटे बच्चों का चित्र बना था। चित्र हाथ से बनाया गया था और बड़ी कुशलता से रँगीन ख़डिया से रंगा गया था।

"मैं इसे अकेले में खोलना चाहता हूँ, आप बुरा तो नहीं मानेंगी?" मैंने नर्स से कहा। "मुझे लगता है कि यह क्षण मेरा व्यक्तिगत क्षण है और इसे मैं स्वयं अकेले अनुभव करना चाहता हूँ। ऐसा करके मैं कैल के प्रति अपना सम्मान प्रकट करूँगा।"

"बिलकुल नहीं।" उसने कहा। "कैल के निधन से हम सब बहुत दुःखी हैं। लेकिन हमारे लायक किसी मदद की जरूरत हो तो बताना। हम नर्सों के लिए नीचे बने हॉल में हैं।"

"धन्यवाद।"

बहुत सावधानी से मैंने पैकेट को खोला। ऊपर से कागज की कई परतें हटानी पड़ीं। अंत में उसके भीतर रखे उपहार को देखा तो हैरान रह गया। उसमें तीन एयर टिकट थे, जो बहुत सफाई से एक के ऊपर एक रखे थे। ध्यान से देखने पर पता चला कि तीनों टिकट विश्व के तीन सुंदर स्थानों के लिए थे—रोम, हवाई (द्वीप) और न्यूयॉर्क सिटी।

टिकटों के साथ ही प्रत्येक गंतव्य का एक-एक नक्शा था, जिसमें लाल स्याही से दिशाएँ प्रदर्शित की गई थीं और मुख्य गंतव्य स्थान—जैसा मैं समझ रहा था—को प्रदर्शित करने के लिए एक '×' चिह्न बना था, जिसके चारों ओर घेरा बना था। उपहार की आखिरी वस्तु थी—कैल के हाथ से लिखा एक पत्र। पत्र में लिखा था—

"प्रिय जैक,

क्षमा करना, मैं तुम्हें इतनी जल्दी छोड़कर जा रहा हूँ। मुझे मालूम था कि मुझे जल्दी ही जाना है। तुम एक अच्छे युवक हो और बहुत कुछ कर सकने में सक्षम हो। मुझे यह भी पता है कि तुम्हारा जीवन आनंद, गौरव और सुंदर प्रगति से भरा हुआ है। तुम्हें छोड़कर जाते हुए मुझे बिलकुल भी दुःख नहीं हो रहा है, बल्कि मेरा मन संतोष और प्रसन्नता से भरा है। मैंने एक सुंदर जीवन जिया है और सूर्य व तारों के नीचे खुशियों से भरे विशेष क्षणों का आनंद उठाया है।

मैंने जीवन की घाटियों की यात्रा की है और गहरे दुःख की अनुभूति की है। जीवन की चोटियों तक की यात्रा की है। मैंने इस दौरान अपने हिस्से से भी ज्यादा खुशियों की अनुभूति की है, और हाँ, मैंने गलतियाँ भी कम नहीं की हैं। लेकिन बेटा, मैं एक व्यावहारिक व्यक्ति हूँ— और हमेशा रहा हूँ। इसलिए मैंने यही सीखा है कि बिलकुल जोखिम न लेने की अपेक्षा जोखिम लेना और असफल होना बेहतर है।

मैं जानता हूँ कि अब तुम अपने जीवन के चौराहे पर खड़े हो। अपने सबसे बड़े प्रश्नों का उत्तर ढूँढ़ते समय हो सकता है कि तुम्हें लगे कि यह मुश्किल भरा समय है, लेकिन यह

समय बहुत सुंदर भी है। अज्ञात में जीना मनुष्य के लिए कुछ ज्यादा ही अच्छा होता है, क्योंकि उसी स्थिति में सबकुछ संभव होता है। तुम स्वयं को दुनिया के लिए खोल रहे हो और इसलिए दुनिया भी अब तुम्हारे लिए खुलने लगेगी।

मैं तुम्हें वह सबकुछ नहीं सिखा सकता, जिसकी तुम्हें जरूरत है। जीवन की यात्रा में चलते-चलते मेरा ज्ञान बढ़ गया है; लेकिन दूसरे गुरु भी हैं, जिनके चरणों में बैठकर तुम्हें उनसे ज्ञान प्राप्त करने की जरूरत है; उनमें तीन खास गुरु हैं। मेरा तुमसे आग्रह है कि स्वस्थ होते ही तुम उनके पास चले जाना। वे उदार और आदरणीय हैं। तीनों ने ही जीवन को असाधारण बनाने का रास्ता खोजा है। वे तुम्हारा मार्गदर्शन करने को तैयार भी हैं।

मैंने तुम्हें तीन हवाई टिकट दिए हैं। सबसे पहले रोम जाना और नक्शे पर अंकित निर्देशों का पालन करते हुए अपने पहले गुरु से भेंट करना। सब प्रबंध पहले से कर दिया गया है। वहाँ तुम्हें तीनों अंतिम प्रश्नों में से पहले प्रश्न का उत्तर मिल जाएगा—क्या मेरा जीवन ज्ञानपूर्ण रहा है? तुम जान जाओगे कि किस प्रकार श्रेष्ठ और ज्ञानपूर्ण जीवन जिया जाए। अपने प्रथम गुरु से ही तुम्हें जीवन के भीतर के उपहारों के महत्त्व का ज्ञान होगा, जिससे तुम दुनिया में असीम शांति से पूर्ण जीवन जी सकोगे। तुम यह भी जान जाओगे कि किस प्रकार गहराई में जाया जाए।

उसके बाद हवाई (द्वीप) जाना। वहाँ जो मार्गदर्शक (या गुरु) तुम्हें मिलेंगे, वह बिलकुल अलग तरह के व्यक्ति हैं। उनकी साधारण वेशभूषा और खिलंदड़े व्यवहार पर मत जाना। वह एक सच्चे गुरु हैं। वह तुम्हें दूसरे अंतिम प्रश्न (क्या मैंने सच्चा प्रेम किया?) से जुड़े दर्शन के बारे में विस्तार से समझाएँगे। उनसे तुम जीवन और उससे जुड़े क्षणों से प्रेम करना सीखोगे। वह तुम्हें आनंद की अनुभूति करने और एक सुखद साहसिकता के साथ जीवन जीने तथा एक बिलकुल नई सच्चाई की ओर से अपने हृदय को खोलकर रखने के लिए प्रेरित करेंगे।

और फिर अपने व्यक्तिगत रूपांतरण की प्रक्रिया को पूर्ण करने के लिए तुम्हें न्यूयॉर्क सिटी जाना होगा। वहाँ तुम्हारी भेंट एक बिलकुल ही असाधारण पुरुष से होगी, जो तीसरे अंतिम प्रश्न के बारे में तुम्हें विस्तार से समझाएँगे—क्या मैंने खूब सेवा की? उनसे तुम्हें यह सीखने को मिलेगा 'कि किस प्रकार इस दुनिया में एक नेता बनो', न केवल कैरियर के क्षेत्र में, बल्कि अपने जीवन के क्षेत्र में भी।

इस पूरी प्रक्रिया में तुम्हें तीन माह लगेंगे। लेकिन मेरा वादा है कि इसके परिणामस्वरूप तुम्हारा जीवन बिलकुल बदल जाएगा। मुझे कैसे पता? इसलिए, क्योंकि उनकी शिक्षाओं से मैंने स्वयं अपने जीवन में भौतिक बदलाव देखा है। तुम्हारे मन में अगर कोई दुविधा है तो उसे निकाल दो। मन में बसनेवाला यह दुविधा का भाव उस समय जरूर उठ खड़ा होता है, जब हमारे सामने कोई उपयुक्त अवसर आता है। यह भय की ही आवाज होती है। यह तुम्हारे भीतर की सच्चाई नहीं होती और न ही तुम्हारा यथार्थ अस्तित्व होता है, जो तुम्हें दुविधा में डालता है। जो तुम्हें बता रहा हूँ, उस पर विश्वास करो और मन से सारे संदेह

निकालकर एक बालक की सी जिज्ञासा से इस मार्ग पर चल पड़ो। इस विश्वास के साथ-कि यह तुम्हें उस स्थान पर ले जाएगा, जहाँ तुम अपने वर्तमान स्वरूप से बिलकुल अलग, अपने यथार्थ स्वरूप में होओगे।

मैं चाहता था कि इस यात्रा के दौरान मैं तुम्हारा मार्गदर्शन करता, लेकिन यह यात्रा तुम्हें अकेले ही पूरी करनी है। इसलिए बेटा, मैं तुम्हारे मंगल की कामना करता हूँ और तुम्हें आशीर्वाद देता हूँ। मैं तुम्हारी सफलता की कामना करता हूँ और तुम्हें अपना सारा प्रेम अर्पित करता हूँ।

तुम्हारा पिता

कैल वैलेंटाइन"

पत्र को पढ़कर मैं हैरान था, खासकर अंतिम शब्दों को पढ़कर। क्या कैल सचमुच मेरे पिता थे, जिन्हें मैं जान न सका? इस तरह के अनेक सवाल मेरे जेहन में उठने लगे। इतने वर्षों तक वह कहाँ रहे? वह मुझसे मिले क्यों नहीं? जीवन के अंतिम क्षणों में जब वह मुझसे मिले तो उन्होंने बताया क्यों नहीं कि वह कौन हैं? अब मैं उनके प्रति प्रेम रखूँ या वर्षों पहले मुझे और मेरी माँ को छोड़ देने के लिए गुस्सा करूँ? मैं दुविधा में था। मेरे पुराने घाव एक बार फिर हरे हो गए थे। तभी मैंने पैकेट में रखे टिकटों को देखा कि वे असली हैं या नहीं, और फिर उनके साथ लिखे निर्देशों को देखा कि उन पर विश्वास किया जा सकता है या नहीं? क्या यह यात्रा सुरक्षित होगी?

किंतु तभी मेरे मन में एक बात आई। हमारी छोटी सी मुलाकात के दौरान कैल मेरे प्रति बहुत दयालु और उदार रहे। मैंने देखा कि अपने जीवन के उन अंतिम क्षणों में उनकी सिर्फ एक ही इच्छा थी—मेरी मदद करना, मेरा मार्गदर्शन करना, मुझे शिक्षा देना। मुझे उनका प्रेम सच्चा लगा था। उनकी इच्छा मुझे इस यात्रा पर ले जाने की थी और इसलिए अब यह यात्रा मेरे लिए अनिवार्य हो गई थी। समय के साथ-साथ मैं स्वयं को आघातों से उबारने की कोशिश करता रहा, लेकिन मुझे पता था कि मैं ठीक हो जाऊँगा। मैं अस्पताल में अपने बिस्तर पर अकेला बैठा था, उस समय मेरे जेहन में एक ही शब्द गूँज रहा था—विश्वास! इसलिए मैंने विश्वास कर लिया। मेरा जीवन विकसित हो रहा था और अब मैं उसका आनंद लेने जा रहा था। विगत वर्षों में इस सबके लिए मैंने अपना बहुत समय लगा दिया था—योजना, चिंतन और चिंता। अब दुनिया ने मेरे सामने एक शानदार अवसर ला दिया था और मैं इस अवसर को पकड़ने के लिए स्वयं को तैयार महसूस कर रहा था। मैं सोच रहा था कि यदि स्वयं ही सोच-विचार करके मैं उन प्रश्नों के उत्तर जान सकता, जो जीवन को असाधारण बनाने के लिए जरूरी थे—तो अब तक मैं जान लेता।

तभी मेरे भीतर से एक आवाज आई, 'जीने का एक और तरीका है, जैक। और यह तरीका ज्यादा ही प्रभावी है। इसमें दिमाग नहीं, बल्कि दिल की आवाज सुनकर काम करना होता है। 'करने' में व्यस्त रहने की बजाय अब 'होने' में लग जाओ। दुनिया को चलानेवाली

प्राकृतिक शक्ति से स्वयं को जोड़ने का संकल्प करो। तुम्हारे प्रश्नों का उत्तर उसी में है।' मैंने जाने-माने मनोवैज्ञानिक अब्राहम मास्तो का एक उद्धरण पढ़ा था, जो मुझे हमेशा याद रहता है। जिस यात्रा पर मैं जाने वाला था, उस यात्रा के बारे में उन्होंने बड़े ही सटीक शब्दों में लिखा था—

"हम अपनी उच्चतम संभाव्यताओं से डरते हैं...हम प्रायः परम पूर्ण क्षणों, परम पूर्ण स्थितियों से डरते हैं। उन परम पूर्ण स्थितियों में हम अपनी संभाव्यताओं को देखकर खुश तो होते हैं, लेकिन उन्हीं संभाव्यताओं के सामने आने पर हम भय से काँपने लगते हैं।"

सोचते-सोचते मेरी आँखें बंद होने लगीं। चेहरे के ऊपर पड़ रही धूप और दिल की तेज धड़कन का अहसास मुझे हो रहा था। भीतर से मुझे ऐसी अनुभूति हो रही थी कि मेरा यथार्थ जीवन मेरी ओर स्वयं बढ़ता आ रहा है। मुझे लग रहा था कि मेरी भवितव्यता मेरे पास आ रही है।

3

आत्मखोज की ओर

> श्रेष्ठ जीवन जीनेवाले लोगों का जीवन यदि सामान्य, प्रसिद्धि से हीन है तो भी उन्हें इस बात से डरने की जरूरत नहीं है कि उनका जीवन व्यर्थ जाएगा। उनके जीवन से एक ऐसा प्रकाश निकलता है, जो उनके मित्रों, आस-पास के लोगों का मार्गदर्शन करता है—युगों-युगों तक।
>
> *—बर्ट्रेंड रसेल*
>
> ध्यान रहे कि तुम कौन हो, उसने कहा। तुम एक गुरु हो।
>
> *—अनीसा थेम्स*

शरत्काल के दिन थे और मैं रोम में था। मैं स्वस्थ हो चुका था और बहुत बेहतर महसूस कर रहा था। उस भयानक दुर्घटना के बाद जीवित रहना मेरे लिए बहुत सुखद अनुभव था। विज्ञापन एजेंसी, जहाँ मैं काम करता था, से मैंने तीन माह का अवकाश ले लिया था और अपना अपार्टमेंट कॉलेज के दिनों की अपनी एक मित्र को किराए पर दे दिया था। अपनी पूर्व महिला मित्र के साथ संबंध से मुझे पूर्णता मिली और मुझे खुशी है कि हम मित्र के रूप में ही एक-दूसरे से अलग हुए। इतने वर्षों में पहली बार मुझे जीवन की इतनी सुंदर अनुभूति हो रही थी। अब मैं एक साहसिक यात्रा के लिए तैयार था।

कैल के साथ गुजारे क्षणों की अनुभूति को मैं कभी नहीं भुला सका। उनके साथ मेरी उस रहस्यमयी, चमत्कारक भेंट के बाद एक भी दिन ऐसा नहीं गुजरा होगा, जब मैंने उनके बारे में, उनके ज्ञान के बारे में, न सोचा हो। उनका ज्ञान जैसे मेरी आत्मा के मूल में समा गया है; उनके परलोक-गमन के बाद उससे मुझे नित्य नई प्रेरणा और अंतर्दृष्टि मिलती रही है। और जैसा बाद में मैंने पाया, वह पूरी तरह से सच, विश्वास के योग्य थे—रोम का टिकट बेशक था और उनके वादे के अनुसार वहाँ सारा प्रबंध पहले से ही किया जा चुका था। कैल ने मेरे व्यक्तिगत अथवा आत्मिक रूपांतरण की यात्रा का मार्ग तैयार कर दिया था और अन्य सारे प्रबंध भी कर दिए थे। उनके उस सच्चे प्रेम की अनुभूति आज भी मेरे हृदय में विद्यमान है।

हर तरह के बंधन से मुक्त, चिंताओं से बेफिक्र, साथ में जरूरी कपड़ों आदि के अलावा और कुछ भी नहीं। मुझे विश्वास ही नहीं हो रहा है कि मैं रोम में हूँ। शहर (रोम) के पुराने हिस्से की गलियों में घूमते हुए मेरे मन में यही विचार आ रहा था। वहाँ का पूरा परिवेश मेरे लिए नया था; पर उसकी हवा में एक अलग सी खुशबू थी, जो उस नए परिवेश में भी मुझे सुकून और प्रेरणा दे रही थी। मुझे लग रहा था कि मैं यहीं रहने के लिए हूँ, जहाँ से मेरी आत्मखोज की यात्रा शुरू होने जा रही है। वस्तुतः नियति ही कैल को मेरे जीवन में लेकर आई थी, और यह मेरा भाग्य था, जो मुझे इस स्थान तक लाया था। मैं सजग मन से चारों ओर देख रहा था, और वहाँ जो कुछ भी मेरे लिए था, उसे ग्रहण करने की कोशिश कर रहा था। यह सब मेरे लिए बिलकुल नया था, जो कार दुर्घटना से पहले तक की मेरी व्यस्त जीवन-शैली में संभव ही नहीं था। लेकिन मैं जानता था कि यह नया मार्ग पुराने मार्ग की अपेक्षा कहीं ज्यादा प्रभावी और शक्तिशाली है। अब मुझे लग रहा था कि मेरा जीवन मेरा नेतृत्व कर रहा है और मैं पारलौकिक उपहारों का आनंद लेने के लिए तैयार हूँ। सचमुच, ऐसा लग रहा था, जैसे कोई अदृश्य शक्ति मुझे मेरे जीवन के परम लक्ष्य, परम यथार्थ की ओर खींचकर ले जा रही हो! जीवन के उन क्षणों में मुझे जो अनुभूति हो रही थी, उसे शब्दों में बताना मेरे लिए संभव नहीं है। लेकिन इतना जरूर कह सकता हूँ कि उस समय मैं पूरी तरह से सहज और शांत महसूस कर रहा था।

अब मुझे बोध हो गया है कि यह अदृश्य शक्ति कुछ और नहीं, बल्कि प्रकृति या सृष्टि की ही शक्ति है। जिसने सूरज और चाँद-सितारों को बनाया है, जो सूर्य को उदय और अस्त करती है। यही वह शक्ति है, जो प्रत्येक प्राणी में संचरित होती है; इसकी खोज करके कोई भी स्वयं को इससे जोड़ सकता है। इसकी प्राप्ति हमें तब होती है, जब हम अपनी अंतर्दृष्टि पर से परदा हटाने और सत्य की खोज करने के संकल्प के साथ कार्य करना शुरू कर देते हैं। आत्मखोज की प्रक्रिया में जैसे-जैसे मैं गहराई में पहुँचता गया, वैसे-वैसे यह सत्य भी स्पष्ट होता चला गया। जहाँ तक मेरा मानना है, एक मनुष्य के रूप में वास्तविक नेतृत्व यही है। यही है सत्य की खोज की प्यास—उस सत्य की, जिसे हमने अतीत में देखा और भविष्य में देखने जा रहे हैं, उस सत्य की जिसके लिए हम इस दुनिया में आए हैं। इस सत्य की खोज कर लेने और इसे अपने जीवन की प्रेरक शक्ति बना लेने के बाद हम भौतिक बंधनों से मुक्त हो जाते हैं।

आत्मखोज की इस यात्रा के दौरान अपने अनुभवों और निजी जानकारी से मैंने यह जान लिया है कि मेरे जीवन के नेतृत्व की प्रक्रिया में अपने यथार्थ स्वरूप पर पड़े परदे या मजबूत दबाव को हटाना भी शामिल है। एक मनुष्य के रूप में यही हमारा प्रयास होना चाहिए। इसलिए हम सभी को यह ध्यान रखना चाहिए कि हमारा जीवन किस ओर जा रहा है, कहाँ जा रहा है। वस्तुतः जैसे ही हम अपने ऊपर के (भौतिक) नियंत्रणों को हटा देते हैं और स्वयं को ब्रह्मांड की असीम संभाव्यताओं की ओर से खुला छोड़ देते हैं, वैसे ही हम अपने परम आत्म-स्वरूप में आने लगते हैं। यह अत्यंत विनम्रता का कार्य है, क्योंकि इसमें हमें अपने इस विश्वास को छोड़ना पड़ता है कि अपने बारे में हम सबकुछ जानते हैं। इसमें हमें यह मानकर चलना पड़ता है कि अपने जीवन को सफल और खुशहाल बनाने के लिए

हमें जिन-जिन बातों की आवश्यकता महसूस हो रही है, जरूरी नहीं है कि बस उतनी ही आवश्यकता है। यह कार्य इसलिए विनम्रतापूर्ण है कि इसमें हमें स्वयं को ब्रह्मांड की शक्ति के समक्ष समर्पित करना पड़ता है। मैं जानता हूँ कि शुरू में यह कार्य बहुत मुश्किल और भयानक लगता है, लेकिन मैंने स्वयं देखा है कि इस भय के दूसरी ओर ही हमारा भाग्य रहता है।

मेरा मानना है कि यह सब इस विश्वास पर आधारित है कि हमारा जीवन अगर हमारी सुनियोजित व्यवस्था के अनुसार नहीं भी बन पाता तो भी वह अच्छा ही होगा। यह हमारी अपनी प्रकट संभाव्यता से परे, एक अलग सफलता में विश्वास पर आधारित है। आर्थर शॉपेनहॉवर ने भी कुछ इसी तरह की बात कही है—'प्रत्येक मनुष्य अपनी दृष्टि-सीमा के क्षेत्र को ही दुनिया की सीमा समझ बैठता है।' लेकिन कुछ लोग ऐसा नहीं करते, बस उन्हीं लोगों में शामिल हो जाइए।

कैल द्वारा दिए गए दिशा-निर्देशों के अनुसार ही मैं लगभग दस घंटे तक चलता रहा, तभी मैं उस स्थान के पास पहुँचा, जिसे मानचित्र में 'X' चिह्न से अंकित किया गया था। कैल का हस्तलिखित निर्देश संकेत कर रहा था—"शीशे की रंगयुक्त खिड़की से देखना, दुनिया तुम्हें अलग ही दिखाई देगी।' मानचित्र पर चिह्नित इमारत की तलाश करते हुए मैं आगे बढ़ ही रहा था कि मेरी दृष्टि एक ऐसी चीज पर पड़ी कि मैं बिलकुल हैरान रह गया।

मेरे ठीक सामने एक भव्य कैथेड्रल था, जिसके द्वार खुले थे और सीढ़ियों पर गुलाब के फूलों के गुलदस्ते सजे थे। उसमें से निकलती मोहक संगीत की आवाज प्रवेश-द्वार से बाहर गली तक पहुँच रही थी। कैथेड्रल के सामने के स्तंभों पर पत्थर से चिह्न अंकित किए गए थे और उसके मध्य में ही वह शानदार रंगयुक्त शीशे की खिड़की थी। वैसी शानदार खिड़की मैंने पहले कभी नहीं देखी थी।

उस सुखद क्षण का आनंद लेते हुए और कैथेड्रल से बाहर आ रही संगीत की आवाज को सुनते हुए मैं अचंभित-सा वहीं खड़ा रहा। मेरी आँखें भर आई थीं, हृदय की धड़कन तेज हो गई थी और हथेलियाँ पसीने से गीली हो रही थीं। मैंने स्वयं अनुभव किया है कि हमारा जीवन निरंतर आते-जाते क्षणों की एक शृंखला भर है। इन क्षणों को खोते ही आप अपना जीवन खो देंगे। सौभाग्य से उस विशेष क्षण का आनंद लेने का ज्ञान मेरे पास था, जो एक तरह से मुझे आत्म से परे एक बेहतर अस्तित्व से जोड़ रहा था। उस समय मुझे जो अनुभूति हो रही थी, वह मुझे याद दिला रही थी कि मैं अकेला नहीं हूँ, जीवन में कभी भी अकेला नहीं रहा हूँ। मुझे मारग्रेट फिशबैक पॉवर्स की 'फुट प्रिंट्स, कहानी की याद आ रही थी, जिसमें एक आदमी स्वप्न में देख रहा था कि वह ईश्वर के साथ समुद्र तट पर टहल रहा है। आकाश के उस पार कई तरह के दृश्य उभरते जा रहे थे, जो उसके अपने ही जीवन से जुड़े थे, और प्रत्येक दृश्य के लिए उसे बालू पर बने दो जोड़ी पदचिह्न दिखाई दे रहे थे। एक जोड़ी पदचिह्न तो उसका अपना था, जबकि दूसरा ईश्वर का था।

वह अपने जीवन-अस्तित्व से जुड़े इन दृश्यों को देख ही रहा था कि उसने एक अजीब सी बात देखी; कुछ समय के लिए वहाँ दो जोड़ी पदचिह्नों की बजाय एक ही जोड़ी पदचिह्न रह जाता था; दूसरा पदचिह्न तब दिखाई देता था, जब वह (व्यक्ति) अपनी जीवन-यात्रा के अत्यंत मुश्किल भरे दुःखद क्षणों से गुजर रहा होता था। इस पर उस व्यक्ति ने ईश्वर को उलाहना देते हुए कहा कि जब मुझे आपकी सख्त जरूरत होती है, तब आप मुझे अकेला छोड़ देते हैं। ईश्वर ने उसे समझाते हुए बताया कि दुःख के क्षणों में मैं तुम्हें (अपने ऊपर) लेकर चलता हूँ।

मैं इस कहानी के व्यक्ति के सुंदर स्वप्न के बारे में सोच ही रहा था कि कैथेड्रल के भीतर से एक जोरदार आवाज गूँज उठी, "जैक, तुम सफल हुए। तुम्हें यहाँ देखकर बहुत अच्छा लगा!"

एक पादरी ने आकर मेरा अभिवादन किया। वह अपनी परंपरागत (पादरी की) पोशाक में था। उसके एक हाथ में माला थी और दूसरे हाथ में एक पुस्तक थी, जो लाल रंग की चमकती कमानी से बँधी थी। सीढ़ियों से उतरकर वह नीचे आया और मुसकराते हुए आकर मेरे सामने रुक गया।

"यह तुम्हारे लिए है, जैक।" पुस्तक मेरे हाथ में देते हुए उसने कहा। "कैल ने मुझे बता दिया था कि तुम आ रहे हो। हमने तुम्हारे ठहरने का पूरा प्रबंध कर दिया है। आशा है, यह उपहार तुम्हें बहुत अच्छा लगेगा। यह एक पत्र है, जिस पर तुम्हें अपने अंतर्मन में उठनेवाले भावों को लिखना है। पत्र-लेखक आत्म-परिवर्तन का एक बहुत कारगर तरीका है और मुझे पता है कि यहाँ अपने प्रवास के दौरान तुम्हें ऐसे अनेक अनुभव होंगे, जिन्हें तुम इसमें लिख सकोगे।"

"मेरा प्रवास?"

"हाँ, मेरे दोस्त। अगले चार सप्ताह तक तुम मेरे साथ इसी कैथेड्रल में रहोगे। मैं तुम्हारा प्रशिक्षक बनूँगा और जीवन का प्रशिक्षण देते हुए तुम्हें तुम्हारे सर्वोत्तम आत्म-स्वरूप को प्राप्त करने में मदद करूँगा। मैं तुम्हें भाग्य अथवा नियति, प्रामाणिकता अथवा सच्चाई के बारे में सीख दूँगा। मैं तुम्हें दिखाऊँगा कि किस प्रकार तुम अपनी यथार्थ शक्ति को प्राप्त कर अपनी यथार्थ आत्मा तक पहुँच सकते हो। हम एक-दूसरे के साथ का भरपूर आनंद उठाएँगे।" वह बड़ी गर्मजोशी से यह सब बता रहा था।

"धन्यवाद, लेकिन सच कहूँ तो मैं कोई धार्मिक व्यक्ति नहीं हूँ।" मैंने कहा।

"जो कुछ मैं तुम्हें बताने-सिखाने जा रहा हूँ, उसका धर्म से कोई संबंध नहीं है। एक आध्यात्मिक मनुष्य ही वास्तव में सच्चा मनुष्य है। इसके लिए जरूरी यह है कि तुम अपने श्रेष्ठ व्यक्तिगत मूल्यों को जीवन में उतारो, अपने जीवन के प्रति सच्चे बनो और दुनिया को बुद्धि व विवेक की अंतर्दृष्टि से देखो।"

"ठीक है, वह तो मैं निश्चित रूप से हूँ।" अपना सामान नीचे रखते हुए और अपनी बोतल से पानी का घूँट भरते हुए मैंने कहा। "अपने जीवन में बदलाव के लिए मैं तो पूरी तरह से तैयार हूँ।"

"बहुत अच्छा। कैल ने मुझसे तुम्हारे लिए सारे प्रबंध करने के लिए कहा और मैंने प्रबंध कर दिया। मैं तुम्हें जीवन का अर्थ समझाने जा रहा हूँ। मैं तुम्हें बताऊँगा कि किस प्रकार तुम अपनी अधिकतम संभाव्यता को यथार्थ में बदलो। किस प्रकार तुम अपने गूढ़तम ज्ञान को प्राप्त करो और किस प्रकार अपने पीछे एक अमिट प्रभाव छोड़कर जाओ। कुल मिलाकर मैं तुम्हें बताऊँगा कि किस प्रकार तुम अपने जीवन को ज्ञान से परिपूर्ण बनाओ तथा किस प्रकार एक ज्ञानपूर्ण जीवन व्यतीत करो।"

"तीन अंतिम प्रश्नों में प्रथम प्रश्न।" मैंने कहा। मेरे मस्तिष्क में वे तीनों महत्त्वपूर्ण प्रश्न उभरने लगे थे, जिनके बारे में कैल ने उस रात हमारी रहस्यमयी मुलाकात के दौरान बताया था।

"हाँ, मैं चाहता हूँ कि जब तुम्हें स्वयं से यह प्रश्न करने का समय आए कि क्या मेरा जीवन ज्ञान या विवेक से परिपूर्ण रहा? तब तुम्हारा उत्तर यही हो, बिलकुल! मैं चाहता हूँ कि तुम अपने जीवन को इतना आनंदपूर्ण बना लो कि मृत्यु आने पर खुशी-खुशी उसे गले लगाने के लिए तैयार रहो। रोम में तुम्हारा स्वागत है!" किसी इतालवी ओपेरा स्टार की तरह भावपूर्ण व सशक्त स्वर में उसने कहा। "क्षमा करना, मैंने तुम्हें अपना परिचय नहीं दिया। मैं फादर माइकल एंटेनियो डी फ्रांको हूँ। मेरे मित्र मुझे 'फादर माइक' कहकर बुलाते हैं।"

"आपसे मिलकर बहुत अच्छा लगा, फादर माइक! आपका स्वागत का अंदाज मुझे बहुत अच्छा लगा।" मैंने अपने मन की बात साफ-साफ कह दी। गोल चेहरे और पीछे की ओर सँवारे बालोंवाले उस छोटे कद के पादरी के साथ मैं बिलकुल सहज महसूस कर रहा था। "आप मि. कैल को जानते थे?"

"हाँ, बिलकुल। तुम्हारे पिता बहुत महान् थे, जैक। एक मनुष्य के रूप में कई तरह से वह खास थे। तुम्हारे बारे में उन्होंने मुझे सबकुछ बता दिया था। अब तो तुम काफी बड़े हो गए हो। जो तसवीर वह (कैल) अपने साथ लेकर चला करते थे, उसमें तुम एक छोटे लड़के की तरह दिखाई देते हो। इसी से मैंने तुम्हें आसानी से पहचान लिया।"

"मुझे अब भी विश्वास नहीं हो रहा है कि कैल मेरे पिता थे। क्या आपको पता है कि वह मुझे और मेरी मम्मी को छोड़कर क्यों चले गए थे? उन्होंने मुझसे मिलने की भी कभी कोशिश नहीं की, क्यों? अगर वह मेरे पिता थे तो उन्हें मुझसे मिलना चाहिए था।" कहते-कहते मेरी आँखें भर आई थीं तथा स्वर में थोड़ा क्षोभ भी था। "बाप अपने बच्चे को ऐसे तो नहीं भूल जाते?"

"इसके बारे में मुझे बहुत ज्यादा पता नहीं है कि तुम्हारे मम्मी-पापा में अलगाव क्यों हुआ। उन्होंने मुझे बस इतना ही बताया था कि जब उनका व्यवसाय टूट गया और वह कठिन समय से गुजर रहे थे, तभी दोनों एक-दूसरे से अलग हो गए थे। मुझे तो यही लगता है कि

व्यवसाय में असफल होने और अपना सारा धन खो देने के बाद तुम्हारे पिता अपनी आत्मिक दुनिया में खोए रहने लगे और इससे दुनिया को देखने की उनकी दृष्टि बिलकुल बदल गई। उसी दौरान एक समय ऐसा आया होगा, जब दोनों को लगा होगा कि वे अलग-अलग दिशाओं में चलने लगे हैं। कैल ने मुझे बताया कि इतने सबके बाद भी वह तुम्हारी माँ से पहले की तरह ही प्रेम करते थे; लेकिन मुझे लगता है कि दोनों ने अपने-अपने रास्ते पर आगे बढ़ना ही ठीक समझा होगा। यह सब तुम्हारे लिए कितना पीड़ादायक रहा होगा, मैं समझ नहीं सकता। लेकिन इतना समझ लो कि तुम्हारे पिता बहुत अच्छे थे। उनके मन में लोगों के प्रति चिंता थी, विशेषकर तुम्हारे प्रति।"

"यह सब बताने के लिए धन्यवाद।" मैंने शांत भाव से कहा। अपने पिता के बारे में सोचते हुए मैंने बचपन में कितनी रातें जागकर बिताई थीं। मैं क्रिसमस समागमों में नहीं जा पाता था, स्कूल में होनेवाले नाटकों और खेलों में नहीं जा पाता था। यह जानकर मुझे थोड़ी सांत्वना मिली कि वह (मेरे पिता) मुझे सचमुच प्यार करते थे।

तुम्हारे पिता मुझे 'संत' कहा करते थे, क्योंकि मैंने अपना जीवन श्रेष्ठ, सत्य और ज्ञानपूर्ण मूल्यों को समर्पित कर दिया है। कई वर्ष पहले वह मेरे पास उन्हीं शिक्षाओं को ग्रहण करने के लिए आए थे, जिनके बारे में तुम जल्दी ही सीखोगे। सच्चे अर्थों में कैल एक दार्शनिक थे। ज्ञानार्जन से उन्हें बहुत लगाव था और वह लगातार स्वयं को गहराई में ले जाने के लिए प्रयासरत रहे। मैं समझता हूँ कि एक सच्चे मनुष्य के लिए यही सबसे अच्छा है। तुम्हें पता है, जिस यात्रा पर तुम आज निकल पड़े हो, उसी यात्रा पर वह स्वयं भी चले थे? जैसे पिता, वैसा बेटा!" कहते हुए वह थोड़ा सा मुसकराए। "खैर, तुम्हें यहाँ पाकर मैं बहुत खुश हूँ।"

"यहाँ आकर मैं भी बहुत खुश और उत्साहित हूँ, फादर माइक। लेकिन सच कहूँ तो मुझे थोड़ा संदेह हो रहा है। मैं कुछ घबराहट-सी महसूस कर रहा हूँ। इतने कम समय में यह सबकुछ बहुत हो गया।"

"मैं तुम्हारी बात समझ रहा हूँ, जैक! अच्छी तरह से समझ रहा हूँ। तुम कुछ नया सीखने व करने जा रहे हो, इसलिए मन में संदेह व घबराहट का आना स्वाभाविक है। लेकिन यह सबकुछ विश्वास पर ही टिका है, इसलिए तुम्हें विश्वास तो करना ही पड़ेगा। विश्वास करो कि कैल तुम्हें उस समय मिले, जब तुम्हें उनकी सख्त जरूरत थी। विश्वास करो कि तुम्हारा और मेरा संपर्क एक विशेष उद्देश्य से हुआ है। विश्वास करो कि जहाँ इस समय तुम हो, उससे बेहतर जगह तुम्हारे लिए और कोई नहीं हो सकती। यह विश्वास करो कि अगले सप्ताह तक मेरे साथ रहने के बाद तुम्हारी सोच पूरी तरह से बदल जाएगी और साथ ही तुम्हारा अस्तित्व-स्वरूप भी रूपांतरित हो जाएगा। एक पल में ही हम दुनिया को देखने की अपनी दृष्टि बदल सकते हैं। पल भर में होनेवाला एक ही बदलाव तुम्हें एक नए यथार्थ अथवा सत्य का बोध करा सकता है।"

"तो आप उन महान् गुरुओं में से एक हैं, जिनके बारे में मेरे पिता ने मुझे बताया था?" जब वह मेरे कंधों पर अपनी बाँहें रखकर मुझे सीढ़ियों से होकर कैथेड्रल में ले जाने लगे, तब

मैंने यह पूछ लिया।

"हाँ, सही पहचाना। तुम्हारे पिता सचमुच बहुत अच्छे थे। मैं जानता हूँ कि जीवन में उन्होंने गलतियाँ भी कीं, जैसे तुमसे मिलकर तुम्हारे प्रति अपना प्रेम प्रकट न करना; लेकिन फिर भी, उनसे बेहतर पूर्ण मनुष्य मैंने अब तक नहीं देखा। मनुष्य होने का मतलब ही अपूर्णता है, लेकिन मैं समझ गया हूँ कि हम अपनी अपूर्णता में भी पूर्ण हैं। जब हमारे पास कोई कमी ही नहीं होगी तो जीवन-यात्रा के दौरान हमें कुछ करने की जरूरत ही नहीं होगी। जैसा रहस्यवादियों ने कहा है—गंतव्य तक पहुँच जाने के बाद रास्ते का कोई महत्त्व नहीं रह जाता। हमारी ये अपूर्णताएँ वास्तव में बहुमूल्य निधि होती हैं, जो हमें अपने यथार्थ तक पहुँचने का मार्ग बनाती हैं।"

इस आखिरी बात ने मेरे मन को उलझा दिया था। क्या फादर माइक की बात सच है? मैं अपनी स्वयं की जीवन-यात्रा के बारे में सोच रहा था। बचपन में जिन चुनौतियों का मैंने सामना किया था, जीवन-यात्रा के मार्ग में जिन बाधाओं का मैंने सामना किया था, अपने असफल रिश्तों से जुड़ी मेरी जो डोर थी—और इस तथ्य के बारे में कि इतने कड़े प्रयासों के बावजूद भी मैं अपने यथार्थ-स्वरूप के लिए उपयुक्त कार्य की तलाश कर पाने में सफल नहीं दिखाई दे रहा था। हो सकता है कि मेरे जीवन की यह सब अपूर्णता (स्वयं में) पूर्ण रही हो—सबकुछ वैसा हो रहा था, जैसा होना था—और इस पूरे नाटक के बीच में एक व्यापक योजना थी, जिसे मैं प्राप्त नहीं कर पाया था। शायद एक मनुष्य के रूप में मेरी ये अपूर्णताएँ मेरे लिए आगे बढ़ने का अवसर थीं। यह सब सोचते हुए मेरे मन में संतोष व सांत्वना के भाव उत्पन्न हुए।

"हमारी अपूर्णता ही हमारे जीवन को अर्थपूर्ण बनाती है।" फादर माइक ने आगे कहा, "यह अपूर्णता हमें एक मूल लक्ष्य प्रदान करती है ः वापस अपने मूल आत्म-स्वरूप तक पहुँचकर अपने यथार्थ को प्राप्त करने का लक्ष्य। यदि मनुष्य के रूप में हमारे भीतर कोई कमी ही नहीं होगी तो किसी तरह आत्मिक-आध्यात्मिक कार्य ही नहीं होगा। यह आत्मिक-आध्यात्मिक कार्य ही हमें हमारी संभाव्यताओं से जोड़ता है। देखो जैक, अगर अपने जीवन में तुम इच्छित वस्तुओं को प्राप्त करना चाहते हो तो सबसे पहले तुम्हें स्वयं को अपने यथार्थ (स्वरूप) से जोड़ना होगा। सफलता के लिए ज्यादा (कार्य) करने की बजाय ज्यादा होने या बनने की जरूरत होती है।"

"इस बात से मैं बिलकुल सहमत हूँ। मैंने बहुत बार यह अनुभव किया है कि मैं चाहे जितना भी कर लूँ या चाहे जितने खिलौने इकट्ठा कर लूँ, वे कभी भी पर्याप्त नहीं होते।"

फादर माइक मेरी बात सुनकर बिलकुल भी हैरान नहीं हुए।

"तुम्हें अपना पूरा जीवन अच्छा नहीं लगता, है न?"

"नहीं, सचमुच नहीं।" मैंने बताया, सच यह है कि मैं अपने पुराने जीवन से घृणा करता हूँ। मुझे इसमें कोई खुशी दिखाई नहीं देती। सबकुछ नीरस-सा हो गया है। सच कहूँ तो मैंने

कभी सोचा भी नहीं था कि जीवन इतना मुश्किल हो जाएगा।"

"अच्छा, तो नया जीवन प्राप्त करने के लिए पहले तुम्हें एक नए व्यक्ति की तरह सोचना होगा, अनुभव करना होगा और नए व्यक्ति की तरह कार्य करना होगा। जीवन में हम वह सबकुछ नहीं प्राप्त कर पाते, जो हम वास्तव में चाहते हैं, बल्कि हमें वही मिलता है, जो हम होते हैं। जीवन में नई चीजें, नए रिश्ते, नई खुशियाँ और संतोष की नई अनुभूतियाँ प्राप्त करने के लिए तुम्हें नए काम करने होंगे।"

"जैसे?"

"जैसे अपनी कमजोरियों का पता लगाना। शुरुआत यहीं से करो तो अच्छा है। मैंने भी यहीं से शुरुआत की थी। यहाँ होने का हमारा एक उद्देश्य अपनी कमजोरियों, कमियों को दूर करना भी है। हमारे जीवन का उद्देश्य अपने भीतर के अंधकार के संपर्क में आना है, ताकि हम अपने भीतर के प्रकाश को देख सकें। (दोष रूपी) अंधकार हम सभी के भीतर मौजूद होता है। हमें उन दोषों को स्वीकार करने की जरूरत है, और उन्हें अपनी जागरूकता अथवा चेतना के प्रकाश में लाकर दूर करने की जरूरत है। हमें अपने मिथ्या विश्वासों और धारणाओं को बदलकर अपने अवरुद्ध भावों को मुक्त करने की जरूरत है। जीवन में हमें लगता है कि हम आगे बढ़ रहे हैं, पर वास्तव में हम पीछे की ओर जा रहे होते हैं, जहाँ जन्म के समय हम अपने सुंदर व पूर्ण प्राणी-स्वरूप में थे।"

कैथेड्रल का मुआयना करते हुए फादर माइक मुसकराए। "(पहले) मैं एक निम्न प्रकृति का व्यक्ति हुआ करता था।" वह बोले, "युवावस्था में मैं अपने अलावा कभी किसी और के बारे में चिंता नहीं करता था। दूसरे लोगों के साथ अपने संबंधों में मेरा ध्यान बस उन्हीं चीजों पर रहता था, जो मुझे नहीं मिल रही थीं। इसी बीच एक दिन जब मैं फ्रांस में पढ़ाई कर रहा था, मुझे फोन द्वारा खबर मिली कि मेरा छोटा भाई नाइट क्लब की एक शूटिंग के दौरान मार डाला गया। उस घटना ने मुझे पूरी तरह से तोड़ दिया और तभी से मेरा सबकुछ बदल गया। मैं अपने जीवन के उस काल में पहुँचने के लिए साहस व मार्गदर्शन हेतु प्रार्थना करने लगा। कभी-कभी तो मैं इतना हताश हो जाता था कि मन में आत्महत्या का विचार आने लगता था। लेकिन प्रार्थना के साथ-साथ ही मुझे लगने लगा कि मेरा जीवन महत्त्वपूर्ण है और दुनिया में मेरी जरूरत है। अंततः मैंने अध्यात्म-विद्या का अध्ययन करना शुरू कर दिया और यहाँ आकर पादरी बन गया। अब अपने संबंधों में किसी से कुछ पाने की इच्छा नहीं करता। कुछ पाने की बजाय मैं देने की ओर ध्यान देता हूँ। मेरे मित्र ने मुझे एक प्रसन्न व्यक्ति बना दिया।"

क्षण भर रुककर वह फिर बोल उठे, "रोम में तुम्हारा स्वागत है।"

उनका यह अजीब सा व्यवहार देखकर मैं अपनी हँसी रोक नहीं सका।

"जैक, मैं तुम्हें कुछ बताता हूँ। जो (चीज) तुम्हारे अधिकार में नहीं है, वह (चीज) तुम्हें अपने अधिकार में रखनी है।" यह कहते हुए फादर माइक मुझे लेकर कैथेड्रल के मुख्य कक्ष

में जा रहे थे।

"मुझे इसका ज्ञान नहीं था।"

"यह सच है। उदाहरण के लिए, अगर अपने जीवन के अंधकार-युक्त पहलू यानी स्वार्थ को अपने अधिकार (या वश) में नहीं रखोगे तो वह तुम्हें अपने वश में रखेगा। इसी तरह, अगर तुम अपने भीतर के नकारात्मक भावों को अपने वश में नहीं कर पाओगे तो वे नकारात्मक भाव तुम्हें अपने वश में कर लेंगे। अपने भीतर बैठे अविश्वास के भाव को अगर तुम अपने वश में नहीं कर पाओगे तो वह तुम्हारे जीवन पर हावी हो जाएगा और अंततः तुम्हारा जीवन बरबाद करके रख देगा। युवावस्था में जब मैंने अपने भीतर बैठे स्वार्थ भाव को अपने वश में कर लिया, तभी मेरे जीवन में बदलाव शुरू हुआ।"

"बहुत महत्त्वपूर्ण बात है। मैं सोच रहा हूँ कि यह सब मैंने पहले क्यों नहीं सीखा। मैं जीवन की तुच्छ चीजों में इतना व्यस्त रहा कि बड़ी व व्यापक महत्त्ववाली बातों की ओर मेरा ध्यान ही नहीं गया।" मैंने कहा।

"यह तो आम बात है। बहुत से लोग अपने जीवन के प्रति जागरूक नहीं रहते और इस कारण उन्हें इसका ज्ञान ही नहीं हो पाता। लेकिन अब तुम अगला कदम बढ़ाने के लिए तैयार हो। इससे पहले तुम इसके लिए तैयार नहीं थे, इसलिए इसका कोई अर्थ नहीं था। परंतु अब तुम्हारे लिए अपने जीवन की सर्वोत्तम संभाव्यता तक पहुँचने का समय आ गया है। अगर तुम अपने मन को रोकते तो यहाँ तक नहीं पहुँच सकते थे।"

"मैं तैयार हूँ।"

"ठीक है। वैसे बहुत से लोग ऐसे हैं, जो अपने वियोजित आत्मस्वरूप से जुड़ना ही नहीं चाहते। ज्ञानी पुरुषों को इसका बेहतर ज्ञान होता है। इस मौलिक सिद्धांत को समझ लेने के बाद ही तुम आंतरिक शांति व आनंद प्राप्त कर सकते हो; क्योंकि उस स्थिति में ही तुम यह बोध कर सकोगे कि तुम अपने जीवन से सचमुच प्रेम कर सकते हो। आत्मप्रेम के बिना शांति नहीं मिल सकती और शांति के बिना आनंद नहीं प्राप्त हो सकता। एक मनुष्य के रूप में अपने भीतर के प्रकाश का जितना ज्यादा पता लगाकर तुम उसे दुनिया में छोड़ोगे, उतना ही ज्यादा तुम्हारे भीतर छिपा अंधकार (यानी दोष) बाहर निकलता जाएगा।"

"कितनी सच बात है!" मैं बोल पड़ा। "अपने अंतरंग संबंधों में मैंने ऐसा होते देखा है। उदाहरण के लिए, मैं (सबके सामने) अपना दिल खोलकर रख दिया करता था और प्रेम करने लगता था। मैं लोगों का खयाल रखता था और भावुक था; लेकिन उसी समय मेरे भीतर के नकारात्मक भाव सामने उभरने लगे। वस्तुतः ऐसा मेरे अंतिम संबंध में हुआ। जेन के प्रति मैं पहले से भी ज्यादा प्रेम की अनुभूति करने लगा था। मेरे भीतर का सुंदर कल्पना-प्रधान तत्त्व सक्रिय हो गया था। जेन के साथ रसोई में मैं घंटों नृत्य किया करता था और चाँदनी रात में हम दोनों साथ-साथ गाया करते थे। हम रात्रि के समय अपने दिल की हर बात एक-दूसरे को बता देते थे और एक-दूसरे के साथ भरपूर सहयोग करते थे। परंतु इस

प्रेम के साथ ही मेरे भीतर के नकारात्मक तत्त्व भी उभरने लगे, जो कभी-कभी बड़ी जटिल स्थिति उत्पन्न कर देते थे। मुझे लगता है, इसका कारण यही था कि मैं जेन के साथ स्वयं को बहुत सुरक्षित महसूस करता था। जब हम (स्वयं को) सुरक्षित महसूस करते हैं तो लगने लगता है कि हमारा आत्मतत्त्व हमारे उस सामाजिक आवरण से झाँक रहा है, जो हममें से अधिकतर लोग दुनिया को अच्छा दिखने के लिए स्वयं बनाते हैं।"

"बिलकुल सही कहा, जैक। इसे अपने स्वयं के अनुभव से जोड़कर देखो। अगर तुम यह अध्ययन करो कि प्रकृति किस तरह कार्य करती है तो तुम समझ जाओगे कि जीवन किस तरह कार्य करता है। प्रकृति को संचालित करनेवाले नियम बिलकुल वे ही हैं, जो जीवन को संचालित-नियंत्रित करते हैं। तुमने कभी गौर किया है, जब सूर्य सबसे ज्यादा तेज चमकता है, तभी हमारी परछाईं सबसे बड़ी दिखाई देती है?"

"निस्संदेह।" मैंने कहा।

"तो यही बात हम मनुष्यों के मामले में भी सही है।"

"सुंदर रूपक है, फादर माइक।"

"जब हमने अपने आंतरिक स्वरूप को ज्यादा परिष्कृत नहीं किया हो, तब यह धारणा बनाना बहुत आसान होता है कि हम अत्यंत विकसित हैं और अपनी सर्वोत्तम संभाव्यता स्तर पर कार्य कर रहे हैं। जब कुछ नकारात्मक प्रतीत होता है तो हमें लगता है कि यह दूसरे की गलती से हुआ। इसका कारण हमारे मिथ्या विश्वास व संकीर्ण मानसिकता तथा नकारात्मक भाव हैं, जो हमारे भीतर के अंधकार में छिपे होते हैं और हमें संकुचित ही बनाए रखते हैं। हम जान ही नहीं पाते कि यह हमारे भीतर छिपा बैठा है और हमारे जीवन को विनाश की ओर ले जा रहा है। हमें लगने लगता है कि हम स्वयं में पूर्ण हैं। अपनी कमजोरियों की ओर से आँखें चुराने के लिए हम अपनी स्वयं की धारणा बना लेते हैं और उसी से आत्मसंतोष कर लेते हैं। उस अंधकारपूर्ण क्षेत्र में जाने के लिए व्यापक आंतरिक शक्ति की आवश्यकता होती है। अपनी जीवन यात्रा के मार्ग की गहन जाँच करने और उसे सन्मार्ग पर ले जाने के लिए भी बड़ी आंतरिक शक्ति की जरूरत होती है।"

"कैसे?"

"क्योंकि अपनी मानवीय कमजोरियों को देखने से हमें यह बोध होता है कि हमें बदलना चाहिए और मनुष्य स्वभाव से ही बदलाव-विरोधी है। हमारी मानसिकता ही कुछ ऐसी होती है कि हम बदलना नहीं चाहते। वैज्ञानिक अध्ययन से पता चला है कि हमारे मस्तिष्क का एक सूक्ष्म हिस्सा होता है, जिसे एमिगदला (amygdola) के नाम से जाना जाता है, वह निजी बदलाव के मामले पर प्रतिरोध करता है। वह हमेशा सुरक्षा व नियंत्रण ही चाहता है। यह प्रवृत्ति आदि मानव के लिए सहायक थी, जिसने उसे अपना जीवन बनाए रखने में मदद की; लेकिन आज की दुनिया में इसका कोई लाभ नहीं रह गया है।"

"तो मस्तिष्क के इस भाग की प्रवृत्ति को हम कैसे दूर करें?" मैंने उत्सुकता से पूछा।

"मैं तो कहूँगा कि दैनिक आधार पर तुम परिवर्तन के लिए अपना लक्ष्य लेकर चलो। अपने जीवन के अनुभव से मैंने सीखा है कि मेरे संकल्प ही मेरा यथार्थ स्वरूप तैयार करते हैं। अपने आपको विस्तार देने का तरीका तलाशो। अपने मस्तिष्क को समझाओ कि परिवर्तन बेहतरी के लिए है और उस रास्ते की तलाश करते रहो, जिस पर पहले कोई न चला हो।"

बोलते-बोलते फादर माइक ने जो कुछ किया, उससे पहले तो मैं चौंका और फिर प्रफुल्लित हो उठा। दरअसल वह कक्ष में पड़ी खाली बेंचों के पीछे-पीछे भागते हुए एक छोटे से कक्ष में जा पहुँचे, जहाँ फैंं्रक सिनात्रा का गीत 'माई वे' बज रहा था और फादर माइक आँखें बंद किए थिरक रहे थे। मैं कुछ समझ नहीं पा रहा था, बस फादर माइक की ओर उत्सुकता से देखता जा रहा था।

गीत समाप्त होने पर फादर माइक ने आँखें खोलीं।

"नृत्य से मैं बहुत डरता था।" वह कहने लगे, "पर अब मुझे नृत्य अच्छा लगता है। इससे मुझे अपने हृदय को खोलकर रखने में मदद मिलती है। मैंने कुछ नहीं किया जैक, बस एक जोखिम लिया था। लोगों के सामने नृत्य करने से मैं डरता हूँ, इसलिए अब इसके माध्यम से मैं अपने भीतर के भय रूपी राक्षस को भगाता हूँ।"

"दिलचस्प!" मेरे मुँह से बस इतना ही निकल सका।

"मैं हमेशा यही सोचा करता हूँ कि स्वयं को किस स्थिति में ले जाऊँ, जहाँ मैं अपने भीतर के भय का सामना कर सकँू? यह तरीका बहुत कारगर रहा है। वैसे तुम्हें कैसी लग रही है मेरी थिरकन?" पूछते हुए वह हँस पड़े, "मैं एम.टी.वी. के लिए तैयार हूँ?"

"पूरी तरह से नहीं।" मैं हँस पड़ा।

"मैं बस इतना कहना चाहता हूँ कि तुम स्वयं को सतत आत्मखोज में लगा लो। जहाँ तक मैं समझता हूँ, अपने आंतरिक प्रकाश की पूर्णता को प्राप्त करने का यही सबसे अच्छा तरीका है। एरिच फ्रोम ने एक बार कहा था, 'मनुष्य के जीवन का मुख्य उद्देश्य स्वयं को यानी अपनी यथार्थ संभाव्यता को जन्म देना, अर्थात् प्रकट रूप में लाना होता है। और जब हम ऐसा कर लेते हैं तो यथार्थ का सबसे सुंदर स्वरूप हमारे सामने प्रकट होने लगता है। यह एक निश्चत बात है।"

"वैसे तुम्हारे पिता यहाँ थे, तब बहुत प्यार से तुम्हारे बारे में बताया करते थे। इसीलिए मैं तुम्हारे बारे में काफी कुछ जान गया हूँ।"

"जैसे?"

"मुझे पता है कि बचपन में तुम्हें तैरना बहुत अच्छा लगता था। मुझे पता है कि जब तुम

छोटे थे, उस समय तुम्हारे ऊँचे-ऊँचे सपने थे। मुझे यह भी पता है कि तुम्हें चॉकलेट बहुत पसंद है।" अपनी जेब से एक कैंडी बार निकालते हुए उन्होंने कहा, "यह लो, खाओ।" उन्होंने आग्रह किया।

"यह तो खट्टा-मीठा है।" कैथेड्रल से निकलते हुए मैंने कहा।

"हाँ, बिलकुल जीवन की तरह। जैक, जीवन में उतार-चढ़ाव दोनों आते हैं। हम अकसर इस उतार-चढ़ाव के नाटक में ही उलझे रह जाते हैं। जब सबकुछ अच्छा होता है तो हम खुश होते हैं, जब खराब होता है तो हम दुःखी हो जाते हैं। जीवन जीने का यह अच्छा तरीका नहीं है। इसमें तुम बहाव के साथ तैरनेवाले लकड़ी के गुटके की तरह बन जाओगे और बहाव की दिशा के अनुसार ही तुम अपनी दिशा बदलते रह जाओगे, कभी इस दिशा में तो कभी उस दिशा में। जीवन जीने का विवेकपूर्ण तरीका यह है कि जीवन के अनुभवों को किसी प्रतिरोध के बिना स्वीकार किया जाए। साथ ही, यह मानकर चला जाए कि जीवन एक प्रगति-स्कूल के अलावा और कुछ नहीं है और यहाँ जो कुछ भी होता है, वह सुंदर ही है।"

"सबकुछ? यह बात कैसे स्वीकार की जा सकती है कि किसी अपने की मृत्यु या कोई संबंध-विच्छेद स्वयं में अच्छा या सुंदर है?"

"हमारी अपनी सीमित सोच ही चीजों को सही या गलत बनाती है।" फादर माइक ने कहा, "हमारे जीवन की कोई भी घटना स्वयं में सही या गलत नहीं होती। यह हमारी मानवीय वृत्ति है कि हम उसे एक नाम दे देते हैं।"

"जैसे अच्छी या बुरी।" मैं बीच में बोल पड़ा।

"हाँ। लेकिन अगर तुम प्रकृति की कार्य-प्रणाली की गहराई में जाकर देखो तो कोई भी घटना तुम्हें अच्छी या खराब नहीं दिखाई देगी। तुम्हारे जीवन में जो कुछ भी होता है, वह तुम्हारे लिए एक अवसर के रूप में होता है। अपने कमजोर हिस्से को मजबूत बनाने के लिए ज्ञानी लोग यह बात जानते हैं और वे इस अवसर का उपयोग अपनी आत्मखोज की प्रक्रिया में करते हैं। इसीलिए मैं जीवन को एक प्रगति-स्कूल की संज्ञा देता हूँ।"

इस अवधारणा को मैं पूरी तरह से समझ तो नहीं पाया था, लेकिन मैं इसके बारे में ही सोचने लगा था। क्या हमारा जीवन इसी उद्देश्य के लिए है?

फादर माइक ने आगे कहा, "हर रोज जब तुम दुनिया में बाहर निकलते हो तो वस्तुतः तुम स्कूल ही जाते हो। परंपरागत स्कूल की तरह ही इसमें भी अलग-अलग पाठ्यक्रम और अध्याय होते हैं। एक पाठ्यक्रम उत्तीर्ण कर लेने के बाद तुम्हें अगले पाठ्यक्रम में प्रवेश करना होता है।"

"और अगर मैं पाठ याद नहीं कर सका तो?"

"तब तो तुम्हें वही पाठ्यक्रम फिर से दोहराना पड़ेगा।" उन्होंने गंभीर होकर कहा, "इसे 'पुनश्चक्रण' कहते हैं। जीवन में आनेवाला प्रत्येक अनुभव तुम्हें वह सबक सिखाने के लिए आता है, जिसकी जरूरत तुम्हें जीवन के अगले प्लेटफॉर्म पर जाने के लिए होती है। शिष्य पढ़ने के लिए तैयार हो तो गुरु मिल ही जाता है।"

"कैल ने यह बात मुझे बताई थी।" मैंने धीरे से कहा, मन में पिता को खोने का दुःख जो था।

"उन्हें मैंने पहले यही बताया था।" फादर माइक ने मुसकराते हुए कहा। "खैर, अगर तुम इस प्रक्रिया को समझकर प्रत्येक स्थिति में एक पाठ (या सबक) समझ सको तो तुम अगले पाठ्यक्रम में प्रवेश कर सकते हो। जब तुम अपने पुराने यानी पिछले पाठ्यक्रम को पूरा करने नए पाठ्यक्रम में जाते हो तो तुम्हें पुराने पाठ्यक्रम के साथ ही अपने पुराने जीवन को भी पीछे छोड़ना पड़ता है; क्योंकि आवश्यक पाठ सीख चुकने के बाद उसमें निहित व्यक्तित्व अथवा स्थिति तुम्हारे पास दुबारा लौटकर नहीं आती। अर्थात् हर नया पाठ्यक्रम शुरू करने से पहले हमें अपने पुराने स्वरूप को छोड़कर एक नया स्वरूप धारण करना पड़ता है।"

"कितनी अच्छी व्यवस्था है यह!" मैं सोचने लगा था।

"वह तो है, लेकिन अगर तुम गलतियों के लिए दूसरों पर दोषारोपण करने की अपनी प्रवृत्ति के चलते इस सबक को नहीं सीख पाते तो यह प्रक्रिया उस समय तक लगातार चलती रहेगी, जब तक कि तुम उसे सीख नहीं जाओगे। इस अवसर और सबक को तुम जितनी बार-बार छोड़ते जाओगे, आनेवाली स्थितियाँ तुम्हारे लिए उतनी ही दुःखदायी होती जाएँगी तथा अंततः सबक को सीखने के अलावा तुम्हारे पास और कोई विकल्प नहीं रह जाएगा।"

"बहुत खूब! दुनिया की कार्य-व्यवस्था इतनी असाधारण होगी, मैंने कभी सोचा भी नहीं था।" इस गैर-परंपरागत जीवन-दर्शन के साथ सहज महसूस करते हुए मैंने उत्साहित होकर कहा।

"हाँ जैक, यह सच है। प्रकृति को संचालित करनेवाले ये नियम मुझे भी आश्चर्य में डालनेवाले हैं। खैर, मैं बस इतना कहना चाहता हूँ!"

"तुम्हारा वर्तमान यथार्थ (स्वरूप) उन पाठों का ही प्रतिमान अथवा प्रतिबिंब है, जिन्हें सीखना तुम्हारे लिए अत्यंत आवश्यक होता है।"

"यह तो बहुत सशक्त, क्रांतिकारी अवधारणा है, फादर माइक।"

"हाँ, और चूँकि अपने जीवन में तुम सक्रिय चीजों की अपेक्षा अक्रिय चीजों से ज्यादा सीखते हो, इसलिए जो कुछ अक्रिय है, वह तुम्हारे लिए एक उपहार है। मिल्टन एरिक्सन ने कहा था, 'जीवन स्वयं ही तुम्हें पीड़ा पहुँचाएगा। तुम्हारा काम है, उस पीड़ा को हटाकर सुख

अथवा आनंद लाना।' अपनी सफलताओं की अपेक्षा तुम अपनी असफलताओं से ज्यादा सीख सकते हो, इसलिए असफलता को अपना साथी बनाकर चलो और उससे सीखो तथा उसके माध्यम से आनंद प्राप्त करो।"

"असफलता को साथी बनाकर चलने से आपका क्या अभिप्राय है?"

"जीवन की वह हरेक चीज तुम्हारे लिए एक शिक्षक का काम करती है, जिससे तुम नफरत करते हो, चिढ़ते हो, जो तुम्हें तनाव में डालती है। तुम्हारे ऊपर दबाव डालनेवाली बातें तुम्हें ये संकेत देती हैं कि अपने भीतर तुम्हें क्या और कितना बदलाव लाने की जरूरत है। जीवन में जिन बातों से तुम नफरत करते हो, चिढ़ते हो, वे तुम्हें चालू पाठ्यक्रम को पूरा करके नए पाठ्यक्रम तक पहुँचाने के लिए वाहन का कार्य करती हैं।"

"तो इससे मैं अपने जीवन के अगले हिस्से में पहुँच जाऊँगा?"

"बिलकुल।"

"यानी कि सभी चीजें मेरी दोस्त हैं और शिक्षक हैं, जिन्हें मैं नापसंद करता हूँ; क्योंकि वे अपने गंतव्य तक पहुँचने में मेरी मदद करेंगी!" मैंने कहा।

"और वे तुम्हारा परम आत्मस्वरूप भी हैं। इस विषय पर मैं बाद में विस्तार से चर्चा करूँगा, अभी बस इतना समझ लो कि जीवन एक प्रगति-स्कूल है और जो कुछ भी यहाँ होता है, वह सब पारलौकिक है। ब्रह्मांड की कार्य-व्यवस्था सचमुच बहुत आश्चर्यजनक है।" फादर माइक ने कहा।

वह क्षण भर के लिए रुके और मेरी आँखों में झाँकने लगे। "कोई प्रश्न?"

"पुनश्चक्रण के कुछ उदाहरण मुझे अच्छे लगे। मुझे लगता है, इससे मुझे अपने जीवन की इस प्रक्रिया को पहचानने में मदद मिलेगी।"

"बिलकुल, जीवन की किसी अवस्था में अगर तुम (सबको) स्वीकार करने का सबक सीखो तो तुम देखोगे कि जो लोग तुमसे कभी दूर भागा करते थे, वे ही तुम्हारे जीवन में खिंचे चले आएँगे। और अगर तुम अपने नियंत्रण अथवा वर्चस्व की भावना को कम करने का सबक ले सको तो बहुत से नियंत्रण-प्रिय लोग तुम्हारे जीवन में आने लगेंगे। यहाँ मुझे बुद्ध की एक बात याद आती है, जो उन्होंने वर्षों पहले कही थी—'ऐसा मानकर चलो कि तुम्हें छोड़कर दुनिया का हर व्यक्ति ज्ञानी है, प्रबुद्ध है। वह तुम्हारा शिक्षक है, जो तुम्हें धैर्य, दया और ज्ञान की शिक्षा देता है।"

"खूब कहा, लेकिन एक पादरी के मुख से बुद्ध का उद्धरण सुनकर मुझे हैरानी हो रही है।" मैंने कहा।

"जैक, मेरी प्यास सत्य की खोज के लिए है। दुनिया के सभी धर्म एक ही सत्य की बात करते

हैं। अगर बुद्ध के पास कोई ऐसा ज्ञान था, जो मेरे लिए ग्राह्य है तो मैं उसे जरूर ग्रहण करूँगा।"

"अच्छा उत्तर है।" मैंने ताली बजाते हुए कहा।

फादर माइक कमरे में एक छोटी सी मेज पर रखे गुलदस्ते को व्यवस्थित करते हुए आगे बोले, "आओ, पुनश्चक्रण की प्रक्रिया पर वापस चलते हैं। अगर तुम यह नहीं समझ पाते कि जो कुछ हो रहा है, वह वैसा ही है (जैसा हो रहा है) और अपने जीवन की प्रक्रिया में अपनी व्यक्तिगत भूमिका नहीं निभा पाते तो ये लोग—जिन्हें मैं शिक्षक या गुरु कहूँगा—तुम्हारे जीवन में आते रहेंगे और बार-बार आते रहेंगे, जो हर बार ज्यादा पीड़ादायी होता जाएगा। ये लोग तुम्हारे जीवन में तब तक आते रहेंगे जब तुम तक अपनी व्यक्तिगत भूमिका व जिम्मेदारी को नहीं समझ जाते।"

"यानी जब तक मैं अपने जीवन की हर प्रक्रिया में अपनी वास्तविक व्यक्तिगत जिम्मेदारी नहीं लूँगा, तब तक मैं अपने जीवन में सुधार व प्रगति नहीं ला सकता। यही अभिप्राय है न आपका?"

"हाँ। और ऐसा होने पर उस तरह के लोग या स्थितियाँ तुम्हारे जीवन में दिखाई देना बंद कर देंगी।"

"सुंदर, बहुत सुंदर!"

"वहाँ वस्तुतः यह उतना नहीं है। पाठ को सीख लेने के बाद कुछ बातें हो सकती हैं। एक तो इस तरह के लोगों व स्थितियों का बार-बार आना बंद हो जाएगा,क्योंकि पहले वे तुम्हें सीख देने के लिए शिक्षक के रूप में आया करते थे और अब उनका यह काम पूरा हो चुका होगा।"

"अच्छा, दूसरी संभावना?"

"उन लोगों का व्यवहार बिलकुल बदल जाएगा। उनका व्यवहार तुम्हारे प्रति प्रेमपूर्ण और सहानुभूतिपूर्ण हो जाएगा।"

"इतनी जल्दी वे कैसे बदल जाएँगे?"

"पहली बात तो यह कि उस स्थिति में तुम दूसरों पर दोषारोपण करने की बजाय अपने दोषों पर ध्यान केंद्रित करने लगोगे और उन्हें दूर करने के लिए काम करने लगोगे। इससे तुम्हारे और दूसरे लोगों के बीच की दूरी समाप्त होती जाएगी और वे तुम्हारे निकट आने लगेंगे। लोग मूल रूप से अच्छे ही होते हैं। अगर तुम उन्हें निस्स्वार्थ प्रेम दोगे और उन पर दोषारोपण नहीं करोगे तो वे निश्चित रूप से अधिक विवेकपूर्ण ढंग से प्रतिक्रिया दिखाएँगे। सच्चा प्रेम किसी भी मनुष्य के हृदय को पिघला देने की क्षमता रखता है। सभी परछाइयों का अंत प्रकाश में पहुँचकर ही होता है। दूसरी बात, हम उसी के साथ नृत्य करते हैं, जो

हमारे लिए महत्त्वपूर्ण होता है।"

"अरे, और नृत्य नहीं।" मैं हँस पड़ा।

"यह अलग तरह का नृत्य है। यह संबंधों का नृत्य है, जिसे हम सभी करते हैं। अगर तुम इसे अच्छी तरह समझना चाहते तो हर उस व्यक्ति के साथ किए गए नृत्य का एक फ्लोचार्ट बना सकते थे, जो तुम्हारे जीवन के लिए महत्त्वपूर्ण था। मान लो, जिस लड़की के साथ तुम डेटिंग पर जा रहे हो, वह डिनर के बाद तुमसे (खाने की) प्लेटें साफ करने के लिए कहती है। नृत्य शुरू करने के लिए यह एक महत्त्वपूर्ण बात हो सकती है। हो सकता है, तुम्हें लगे कि वह तुम्हारे ऊपर नियंत्रण बनाना चाहती है और तुम्हें गुस्सा आ जाए। इस पर संभव है कि नृत्य के समय वह (लड़की) तुम्हारी भावना को ठेस पहुँचाने के लिए स्वयं को अपराध भावना से ग्रस्त महसूस करे और उसका इजहार वह गुस्से के रूप में करे। ऐसे में क्या होगा कि तुम दोनों के कदम नृत्य में चलते तो जाएँगे, पर तुममें से किसी को भी पता नहीं होगा कि वह किस ओर कदम बढ़ा रहा है। तुम दोनों ही एक-दूसरे की भावनाओं को दबाने या चोट पहुँचाने की कोशिश करते रहोगे, जो तुम्हारे पुराने घावों को हरा करता रहेगा। वस्तुतः ये अधिकतर घाव बचपन से जुड़े होते हैं, जिनका तुम्हारे वर्तमान स्वरूप व अवस्था से कोई लेना-देना नहीं है।"

"कई संबंधों में एक ही नृत्य दशकों तक बार-बार चलता रहता है। चूँकि दोनों साथियों में से किसी को इसका बोध नहीं होता और इस कारण वे इसके लिए आवश्यक आंतरिक कार्य भी नहीं संपन्न कर पाते। अतः यह नृत्य बार-बार चलता रहता है। यहाँ मुख्य बात यह है कि नाचना बंद करते ही तुम किसी भी संबंध के पूरे स्वरूप को ही बदल सकते हो। जैसे ही तुम्हें लगे कि नृत्य शुरू हो गया है, वैसे ही अपने कदम-ताल मिलाना बंद कर दो—इस पूरी नृत्य-प्रक्रिया से बाहर निकलकर उन्नत मार्ग पर अग्रसर हो जाओ।"

"कैसे?" मैंने पूछा।

"जिन स्थितियों के बारे में मैंने तुम्हें अभी बताया, उनकी कल्पना करते हुए अपने भीतर नियंत्रित व क्रोधित होने का एहसास करो और अपने भीतर ही चिंतन करते हुए एक उन्नत, उच्चतर मार्ग-विकल्प चुनो। जब तुम्हें लगे कि तुम अपने पुराने भावों—जिनमें तुम स्वयं को नियंत्रित अथवा हारा हुआ महसूस करते थे—में जा रहे हो, तब-तब एक विवेकपूर्ण विकल्प चुनो। ऐसा करने से तुम्हारे पुराने भाव-व्यवहार की नकारात्मक ऊर्जा सकारात्मक व्यक्तिगत ऊर्जा में बदल जाएगी। साथ ही, ऐसा करके तुम अपने मस्तिष्क के लिए नए मार्ग तैयार कर सकोगे, जो तुम्हारे नए भावों-व्यवहारों को जीवन में प्रकट करने के लिए रास्ता बनाएँगे। मनुष्य के रूप में शक्तिशाली बनने का यह सबसे अच्छा तरीका है। प्रत्येक स्थिति में बस उच्चतम, अधिकतम प्रेमपूर्ण प्रतिक्रिया ही चुनते रहो। समय के साथ-साथ यह प्रक्रिया आसान होती जाएगी और इसका परिणाम भी चौंकानेवाला होगा।"

"इस स्थिति में मान लो, अगर तुम अपनी साथी से नाराज होने की बजाय अपने भीतर

झाँककर देखते हो और यह अहसास करते हो कि वह तुम्हारे ऊपर नियंत्रण बनाने की कोशिश नहीं कर रही है। तुम्हें समझ में आ जाता है कि तुम वही नियंत्रणवाला व्यवहार दिखा रहे हो, जो तुम्हारी माँ तुमसे मिलने पर दिखाया करती थी। दूसरे शब्दों में, जो गुस्सा तुम अपने भीतर महसूस करते हो, वह तुम्हारे मौजूदा साथी के कारण नहीं है, बल्कि उसका कारण पुराना है, जो तुम्हारी माँ से जुड़ा है। तुम्हारी साथी (प्रेमिका) द्वारा तुमसे प्लेटें साफ करने के लिए कहना एक ऐसी बात है, जो तुम्हें तुम्हारे बचपन के दिनों में पहुँचा देती है। इसका अहसास होते ही तुम नृत्य (यानी संबंध) रोक देते हो। और जब तुम नाचना बंद कर दोगे तो क्या होगा?"

"तो हमारा नृत्य (यानी संबंध) नहीं चल पाएगा।" मैंने अनुमान लगाया।

"बिलकुल सही। इस प्रकार, तुम्हारा व्यवहार बदलकर उन्हें आवश्यक रूप से अपना व्यवहार बदलना होता है। अतः दूसरों को बदलने की कोशिश में ऊर्जा नष्ट करने की बजाय स्वयं को बदलना कहीं ज्यादा अच्छा होता है। इस प्रकार, प्रत्येक स्थिति में आगे बढ़ते रहने का अवसर तलाशना चाहिए और दूसरों पर दोषारोपण करने से बचना चाहिए। दूसरों को बदलने का यही सबसे प्रभावी तरीका है।"

"आपने जो कुछ मुझे बताया, वह मेरे संबंधों को रूपांतरित करने के लिए पर्याप्त है।" मैंने कहा।

"निस्संदेह कुछ स्थितियाँ ऐसी भी आएँगी, जहाँ तुम्हारी साथी (यानी प्रेमिका) की गलती होगी।" फादर माइक ने आगे कहा, "ऐसी स्थितियों में याद रखो कि भय को मारनेवाली शक्ति प्रेम ही है। जब तुम किसी चुनौतीपूर्ण स्थिति से पीछे हटते हो तथा यह देखते हो कि कोई आदमी जो कठोरता से पेश आ रहा है, वह भय के कारण तुमसे मदद की गुहार लगा रहा है, तब तुम उसे प्रेम आसानी से दे सकते हो। याद रखो कि अगर कोई क्रोधपूर्ण प्रतिक्रिया दिखाता है तो जरूर उसकी भावना को पहले चोट पहुँची है, जिसकी परिणति उसकी क्रोधपूर्ण प्रतिक्रिया के रूप में हुई। यह एक महत्त्वपूर्ण बात है। लोगों को गुस्सा इसीलिए आता है कि उनकी भावना को किसी-न-किसी तरह चोट पहुँची होती है। लोग तुम्हारा प्रेम चाहते हैं, न कि झिड़क। याद रखो, जब तुम दूसरों को प्रेम दोगे—जिसकी हर किसी को चाहत होती है—तो उनका सर्वोत्तम आत्मस्वरूप झलकने लगेगा, क्योंकि प्रेम देकर तुमने उनके लिए झलकने का व्यापक स्थान तैयार कर दिया है। तुम खुद बदल जाओ तो दूसरे लोग स्वयं ही बदल जाएँगे, क्योंकि इससे उन्हें बदलने का मौका मिल जाता है।"

फादर माइक जो कुछ मुझे बता रहे थे, वह अत्यंत महत्त्वपूर्ण था, अर्थपूर्ण था। उनके इस दर्शन पर मैं जैसे-जैसे गहराई से विचार करता जा रहा था, वैसे-वैसे मुझे अहसास होता जा रहा था कि किस प्रकार पुनश्चक्रण की प्रक्रिया मेरे जीवन को नियंत्रित-संचालित करती रही है और मैं इससे पूरी तरह अनजान रहा। एक ही तरह के लोगों और अनुभवों से मेरा बार-बार सामना होता रहा। उदाहरण के लिए, कार्यक्षेत्र में मुझे ऐसे ग्राहक मिलते थे, जो बड़े सौदे का वादा तो करते थे, पर वे लौटकर नहीं आते थे, जिससे मुझे अत्यधिक निराशा

होती थी और एजेंसी को नुकसान होता था। ऐसे लोग भी खूब मिले, जिनका व्यवहार मेरे प्रति रूखा रहा था। किसी-किसी दिन ऐसा होता था कि दिन भर में मैं जितने भी लोगों से मिलता था, सभी नकारात्मक सोचवाले ही दिखाई देते थे। अगर फादर माइक की बात सच थी तो ये सब घटनाएँ, जो मेरे साथ हो रही थीं, कोई आकस्मिक या संयोगजन्य नहीं थीं, बल्कि मेरे पूर्व लिखित भाग्य का एक हिस्सा थीं, प्रगति-स्कूल का एक हिस्सा थीं, जिसमें जन्म के समय से ही मैं शिक्षा ले रहा था। इस सबका कारण यही था कि मैं अपने जीवन के लिए आवश्यक पाठ को सीख नहीं पा रहा था।

उन लोगों के बारे में अब मैं और भी गहराई से सोचने लगा था, जिनसे मेरा जीवन अब तक घिरा रहा था। कुछ ऐसी बात थी कि लड़कियाँ मेरी दोस्त बन जाती थीं और वे प्रायः दोस्ती को गहरे संबंध में बदलने के लिए तैयार रहती थीं। लेकिन मैं ऐसा नहीं चाहता था। वे (लड़कियाँ) संबंध को गहरा बनाने के लिए जितना ज्यादा जोर देती थीं उतना ही मैं उनसे दूर होता जाता था। इस डर से कि ज्यादा अंतरंगता के कारण कहीं मेरी व्यक्तिगत स्वतंत्रता छिन न जाए। हो सकता है, इसके पीछे कोई कारण रहा हो—इस स्थिति से मुझे कुछ सीखने की जरूरत थी और जब तक उसे सीख नहीं पाया, तब तक वह (स्थिति) बार-बार मेरे जीवन में आती रही।

वह सबक क्या हो सकता था, जो मुझे इससे सीखने की जरूरत थी? संभवतः वह सबक यही था कि मैं अपने हृदय को खोलकर एक उदार संवेदनापूर्ण मनुष्य बनूँ, ताकि दूसरे लोग मेरे हृदय के करीब आ सकें। क्या मैं उसी परिस्थिति को दोहरा रहा था, जो अनजाने में मैंने अपने माता-पिता से ग्रहण की थी? संभवतः वह मेरे लिए यह सोचने का समय था कि मैं अपनी व्यक्तिगत स्वतंत्रता को खोने का डर छोड़ दूँ और यह समझने की कोशिश करूँ कि जीवन में सच्चा आनंद तभी आता है, जब उसे अपने किसी प्रियजन के साथ बाँटा जाता है।

इससे पहले मैंने इस तरह का आत्मचिंतन कभी नहीं किया था। मैंने अपनी नकारात्मक बातों और व्यवहारों का गहराई से कभी विश्लेषण ही नहीं किया था। यह एक तरह से जासूसी या खोज का कार्य था, जो अपने खोए हुए तत्त्वों का पता लगाने के लिए था। लेकिन अब मैं समझ सकता हूँ कि यह किसी व्यक्ति द्वारा किए जानेवाले कार्यों में एक सबसे महत्त्वपूर्ण कार्य था। जो व्यक्ति अपनी स्वयं की सच्चाई नहीं जानता, वह समझिए कि कुछ भी नहीं जानता। मेरे साथ हुई कार-दुर्घटना का कारण संभवतः यही था कि मैं अपने आपको जानूँ।

जब जीवन सुखद और सुचारु होता है, तब—जैसा मैंने देखा है—हम स्थिति को गहराई से समझे बिना बस चलते जाते हैं और जब जीवन कठिनाई या संकट से गुजर रहा होता है, तब हम आत्मचिंतन और आत्मावलोकन की ओर मुड़ते हैं। अतः मैं समझता हूँ कि प्राचीन काल के ऋषि-मुनियों ने ठीक ही कहा था कि जीवन की सबसे बड़ी कठिनाइयाँ जीवन का सबसे बड़ा वरदान होती हैं, क्योंकि वे हमें अपने भीतर गहराई में झाँकने और आत्मविश्लेषण करने का मौका देती हैं। असफलता ही सफलता के लिए मार्ग तैयार करती है।

जैसे-जैसे मैं अधिक गहराई से सोचता जा रहा था, वैसे-वैसे मेरे जीवन में बार-बार प्रकट होनेवाली प्रक्रियाएँ साफ दिखाई देती जा रही थीं। मेरे जीवन में ऐसे लोग आ रहे थे, जो अपने व्यवहार से मेरी भावनाओं को चोट ही पहुँचा रहे थे। हो सकता है, इसके पीछे कारण यह रहा हो कि मुझे उस स्थिति और उन लोगों से जीवन का कोई पाठ सीखना था। आत्मचिंतन के बाद मुझे लगा कि मुझे स्वयं में सुधार लाने की जरूरत थी।

अचानक ही मेरे मन में एक सवाल उठा—अगर जीवन इसी तरह चलता तो? हो सकता है, फादर माइक यथार्थ संसार से विरक्त और जटिल जीवन-दर्शन की बात करनेवाले एक स्वप्नद्रष्टा हों। तभी वह शब्द मेरे चेतन-स्वरूप में कौंध उठा—विश्वास! भीतर से मुझे लग रहा था कि फादर माइक सच ही कह रहे थे। मुझे यही सब जानने की जरूरत भी थी।

"ठीक है, मेरे युवा दोस्त!" फादर माइक ने मेरे दिवास्वप्न को भंग करते हुए कहा। उन्होंने मेरा सामान मुझसे लिया और मुझे एक वृत्ताकार सीढ़ी पर ले गए।

"आज के लिए इतना काफी है। आओ, मैं तुम्हें तुम्हारा कमरा दिखा दूँ। मुझे विश्वास है कि तुम्हें अच्छा लगेगा। वहाँ से पूरा रोम शहर दिखाई देता है। रात्रि में तुम तारे देख सकते हो। अगले माह तक यही तुम्हारा घर होगा। कमरे की चाबी भी तुम्हें दे दूँ, कहीं भूल न जाऊँ।"

सुनहरे रंग की एक चाबी मुझे पकड़ाते हुए वह मुझे लेकर अतिथि-कक्ष में गए। कक्ष छोटा तो था, पर बहुत साफ था। नाइट स्टैंड पर चाँदी के एक गमले में गरबेरा का एक फूल था। कमरा वास्तव में बहुत शानदार था। जब मैं फादर माइक को उनकी इस उदारता, सहृदयता के लिए धन्यवाद देने हेतु पीछे मुड़ा तो मैंने देखा, वह जा चुके थे। मेरी नजर चाबी के छल्ले पर पड़ी, उस पर कुछ लिखा था—

'दुनिया में शैतान और कहीं नहीं, हमारे अपने हृदय में ही दौड़ते रहते हैं। इसलिए (शैतान को भगाने के लिए) लड़ाई हृदय में ही लड़ी जानी चाहिए।'

—महात्मा गांधी

4

अपनी आत्मा के लिए सच्चे बनो

कोई बालक अँधेरे से डरता है तो यह स्वाभाविक है। पर जीवन के लिए दुःखद बात तब होती है जब कोई वयस्क प्रकाश से डरे।

—प्लेटो

हर दिखाई देनेवाली वस्तु के पीछे कुछ ऐसा होता है, जो उस (वस्तु) से अधिक बड़ा होता है; हर वस्तु स्वयं में एक रास्ता या खिड़की है, जो अपनी स्वयं की ओर न खुलकर किसी अन्य चीज की ओर खुलती है।

—एंटनी डी सेंट-एक्स्यूपरी

मैं बहुत गहरी नींद में सो रहा था। नींद में मैंने एक सुंदर स्वप्न देखा—मैं फिर से एक बच्चा बन गया हूँ और मेरा बालसुलभ उत्साह, खुशियाँ एवं मासूमियत सबकुछ मुझे वापस मिल गया है। हिमाच्छादित चोटियों और फूलों से भरी वादियों से घिरे एक छोटे से पर्वत पर मैं नंगे पाँव नाच रहा था। नाचते हुए मुझे दूसरे बच्चे के खेलने और हँसने की आवाज सुनाई दे रही थी। मेरा मन शांत था, हृदय खुशी से भरा था और मैं पूर्ण शांति का अनुभव कर रहा था।

तभी मैंने किसी कोमल हाथ का स्पर्श महसूस किया। वह फादर माइक थे, जो बहुत प्यार से मुझे जगा रहे थे। वह मुसकरा रहे थे। बाहर खिली सुंदर, सुखद सुबह को देखकर उनकी आँखें चमक उठी थीं। "आज का दिन महान् है, जैक। हमें इसका एक पल भी नहीं खोना चाहिए।" फादर माइक ने कहा, "मेरे पास तुम्हें बताने के लिए ढेर सारी बातें हैं। तुम तैयार होकर मुझे सीढ़ियों पर क्यों नहीं मिलते? हम जल्दी से नाश्ता करके सामने की सीढ़ियों पर बैठेंगे।"

"बिलकुल।" मैंने कहा, "मेरे मन में कुछ प्रश्न हैं, जो कल हमारी बातचीत के समय से ही उठ रहे हैं।"

सचमुच बहुत सुंदर सुबह थी और कैथेड्रल की सीढ़ियाँ भी बैठने के लिए बहुत सुंदर जगह थीं। हमारे बगल में ही गुलाब के फूल खिल रहे थे, जिनकी मोहक खुशबू चारों ओर फैल रही थी। सड़कों-गलियों में लोगों को आते-जाते देखकर मैं रोम के प्राचीन शहर के साथ स्वयं को गहराई से जुड़ा महसूस कर रहा था, जहाँ दुनिया का इतना सारा ज्ञान उपजा था।

"फादर माइक, कल आपने बताया था कि जीवन एक प्रगति-स्कूल है और यहाँ हर मनुष्य या स्थिति हमें कोई-न-कोई पाठ सिखाने के लिए ही आती है, जिसकी हमें अपनी जीवन-यात्रा में जरूरत होती है। प्रकृति के इस नियम को समझकर या तो हम इस प्रकार के मनुष्यों व स्थितियों से बच सकते हैं, अन्यथा हमें बार-बार इनका सामना करना पड़ेगा, और अंततः यह प्र्क्रिया इतनी दुःखदायी हो जाएगी कि स्वयं को बदलने के अलावा हमारे पास कोई विकल्प नहीं रह जाएगा।"

"बहुत सुंदर!" गोरगोंजोला पनीर के साथ सेंके हुए ताजा ब्रेड का आनंद लेते हुए फादर माइक ने कहा। "शीघ्र ही शिष्य स्वयं गुरु बन जाएगा।" उन्होंने आगे कहा।

"मेरे मन में एक प्रश्न उठ रहा है कि क्या हर किसी को वही पाठ्यक्रम लेकर चलना पड़ता है, जिसके बारे में आपने बताया? क्या हममें से हर किसी को अपने जीवन के प्रगति-स्कूल में एक ही पाठ या पाठ्यक्रम लेना पड़ता है?"

"बहुत अच्छा प्रश्न किया, जैक। मेरी—तुम्हारी खूब जमेगी!" फादर माइक ने कहा और हम धूप में आराम से बैठ गए। वह दिन कुछ खास था—एक ओर आसमान में सूर्य चमक रहा था और दूसरी ओर चाँद को भी देखा जा सकता था।

"तुम्हारे प्रश्न का उत्तर यह है कि इस दुनिया में प्रत्येक मनुष्य को अलग-अलग पाठ्यक्रम दिए गए हैं। उदाहरण के लिए, अपने जीवन में मुझे जो पाठ या ज्ञान-पाठ्यक्रम सीखने की आवश्यकता है, वह तुम्हारे जीवन के लिए आवश्यक पाठ्यक्रम से संभवतः बहुत भिन्न है। मेरे पाठ्यक्रम का पाठ संभवतः मुझे यह सिखाने के लिए है कि मैं अपनी आलोचनात्मक प्रवृत्ति को छोड़कर अधिक उदारमना एवं ग्रहणशील बनूँ और स्वयं को जीवन के प्रवाह के साथ चलने के लिए मुक्त छोड़ दूँ।"

"दूसरी ओर," फादर माइक ने आगे क हा, "तुम्हारे पाठ्यक्रम का उद्देश्य तुम्हें यह पाठ सिखाना हो सकता है कि तुम अपने मस्तिष्क की बजाय अपने हृदय में जियो—हर समय सोचते रहने की बजाय एक-एक उपलब्ध क्षण को भरपूर जियो; अपनी स्वार्थी प्रवृत्ति को छोड़कर स्वयं को दूसरों की सहायता में लगाओ; तुम्हारे पाठ का उद्देश्य तुम्हें यह सीख देना हो सकता है कि तुम दूसरों के दोषों की बजाय उनकी अच्छाइयों को देखो, अपने आंतरिक मूल्य को पहचानो और मन में हीन भावना को कोई स्थान मत दो।"

अब मैं सोचने के लिए विवश हो गया था। फादर माइक जैसे मेरे अंतर्मन में चल रहे संघर्षों को जान रहे थे। बड़ी कुशलता से उन्होंने अपनी बात रखी थी। मेरी माँ को भी इसी तरह का उपहार मिला था। जीवन का काफी समय उन्होंने अपनी अंतर्वृत्ति से पलायन करते हुए

व्यतीत किया था। वह जानती थीं कि कब यानी किस स्थिति में क्या करना ठीक है, और उस पर उन्हें पूर्ण विश्वास होता था। मैंने अपने जीवन के निर्णय हमेशा तर्क के आधार पर लिये थे, जबकि अचानक ही मुझे लगा कि मेरी माँ अपेक्षाकृत गूढ़, गहरे और ज्ञानयुक्त स्थान से आई थीं।

फादर माइक ने आगे कहा, "कल की चर्चा के दौरान मैं तुम्हें बस इतना बताना चाहता था कि हमारे जीवन में आनेवाला हर मनुष्य और हर स्थिति किसी-न-किसी विशेष कारण से आती है। याद रहे कि यहाँ कुछ भी संयोगजन्य नहीं है। यह दुनिया एक विशाल राडार है, जो हमारी विकास आवश्यकताओं का पता लगाकर संबंधित लोगों व स्थितियों को हमारे पास भेजता है, ताकि हमारे विकास को गति मिल सके। हमारे जीवन में आनेवाले लोग हमारे लिए दर्पण का कार्य करते हैं, जो हमारे श्वेत और श्याम, दोनों पहलुओं को प्रतिबिंबित करते हैं।"

"आप सच कह रहे हैं?"

"हाँ, किसी दूसरे व्यक्ति के गुण को तुम तब तक नहीं देख सकते हो, जब तक कि उस गुण को तुम स्वयं अपने आप में न देखो।"

"सही बात है। किसी व्यक्ति की अच्छाई को हम तभी पहचान पाएँगे, जब हमें उस अच्छाई के बारे में पता हो।"

"बिलकुल सही। अगर तुम्हें मालूम न हो कि कैवियर कैसा होता है तो किसी की प्लेट में उसे तुम नहीं पहचान पाओगे। इसी तरह अगर तुमने अपने भीतर कोई अच्छाई या सकारात्मक गुण नहीं देखा या ग्रहण किया हो तो उस अच्छाई या गुण को तुम किसी दूसरे व्यक्ति में नहीं देख सकते। अगर तुम्हें पता न हो कि प्रेम क्या होता है तो किसी के द्वारा प्रेम प्रदर्शित किए जाने पर तुम उसका अहसास नहीं कर पाओगे। अगर तुम्हारे पास स्वयं का ज्ञान या विवेक नहीं है तो दूसरे के ज्ञान या विवेक को तुम कभी नहीं समझ सकते। अतः किसी अन्य व्यक्ति की अच्छाई को देखने-समझने के लिए जरूरी है कि उसे स्वयं अपने भीतर देखो। दूसरों की नकारात्मक बातों के मामले में भी यही सिद्धांत लागू होता है।"

"आपका क्या अभिप्राय है?"

"किसी अन्य व्यक्ति का गुस्सा पहचानने के लिए जरूरी है कि तुम स्वयं उस गुस्से के बारे में जानो। अगर तुम किसी को क्रोधित देख रहे हो तो इसका अर्थ है कि तुम्हारे भीतर क्रोध विद्यमान है। इसी तरह अगर तुम किसी को स्वार्थी समझते हो तो इसका अर्थ है कि तुम्हारे भीतर भी स्वार्थ विद्यमान है। यानी जो गुण या दोष तुम्हारे पास नहीं हैं या जिनके बारे में तुम नहीं जानते हो, उन्हें तुम पहचान ही नहीं सकते। हमारा पूरा जीवन ही एक प्रक्षेपण की तरह है। एक विशाल फिल्म प्रक्षेपक की तरह हम अपने बाह्य संसार में अपने आंतरिक स्वरूप को प्रदर्शित करते हैं। जो कुछ हम प्रदर्शित या प्रक्षेपित करते हैं, वही हमें मिलता है।"

"बहुत सुंदर बात है।" मैंने कहा, "इसका एक उदाहरण देंगे?"

"बिलकुल! मान लो, तुम किसी रिकॉर्डिंग की दुकान पर खड़े हो, जहाँ नई-नई रिकॉर्डिंग सुनने को मिलती हैं। तुम वहाँ धुनों का आनंद ले रहे हो। तभी अचानक दुकान का एक कर्मचारी तुम्हारे पास आकर कहता है कि तुम इतनी सारी धुनें एक बार में मत सुनो। यह बात वह बहुत जोर से और रूखेपन से कहता है। इस पर अगर तुम भी चीखकर प्रतिक्रिया दिखाते हो तो इसका अर्थ है कि तुम्हारे भीतर ऐसा कुछ है, जिसे शांत करने की जरूरत है।"

"लेकिन रूखापन तो पहले उसी ने दिखाया है।" मैं बोल पड़ा, "मैंने तो नहीं शुरू किया।"

"जैक, शून्य (यानी कुछ नहीं) से तुम्हें कुछ नहीं मिल सकता। जो कुछ तुम्हारे भीतर है, वही तुम्हें मिलेगा। आखिर टमाटर से तुम्हें नीबू का रस कैसे मिल सकता है? अगर उस आदमी ने तुम्हें गुस्सा दिलाया और तुम्हें गुस्सा आ गया तो इसका अर्थ है कि गुस्सा तुम्हारे भीतर पहले से विद्यमान था।"

"मानना पड़ेगा।"

"उस आदमी ने तुम्हारे भीतर पड़े क्रोध के तत्त्व को उकसाया, अगर तुम इस सच्चाई को मानकर अपने गुस्से पर काबू नहीं कर पाते तो यह गुस्सा तुम्हें काबू में कर लेगा। वह गुस्सा तुम्हारे भीतर उस समय भी मौजूद था, जब वह आदमी तुम्हारे जीवन में नहीं आया था—इसे ही मैं 'पूर्व-विद्यमान स्थिति' कहता हूँ। अतः इस गुस्से के लिए तुम्हें स्वयं को जिम्मेदार मानना चाहिए। उसने तो बस उकसाने का काम किया। फ्रांसीसी दार्शनिक एंटनी डी सेंट-एक्स्यूपरी ने लिखा है—'हमारे भीतर ऐसी कोई भी प्रतिक्रिया नहीं हो सकती, जिससे हम बिलकुल अनजान हों। जीने का अर्थ है—धीरे-धीरे जन्म लेना।' अतः रिकॉर्डिंग स्टोर पर उस आदमी का तुम्हारे प्रति रूखा व्यवहार तुम्हारे लिए एक उपहार था। अगर तुम उसे समझ सको तो इस प्रकार की स्थिति से बाहर निकलने का यह एक बड़ा अवसर है। अपने रूखे व्यवहार से उसने तुम्हें तुम्हारे भीतर मौजूद उस तत्त्व से परिचित कराया है, जो तुम्हारी चेतना से अलग छिपा बैठा था।"

क्षण भर रुककर फादर माइक ने आगे कहा, "कार्ल जंग ने लिखा है कि दूसरों पर गुस्सा दिलानेवाली एक-एक चीज हमें स्वयं को समझने में मदद कर सकती है। अब अपने भीतर इतना साहस व परिपक्वता लाओ कि अपने भीतर पहले से मौजूद क्रोध को बाहर निकालकर उसके स्थान पर प्रेम भरने के लिए आवश्यक आंतरिक कार्य संपन्न कर सको। यही हम सभी का लक्ष्य होना चाहिए—प्रेम, विशुद्ध प्रेम में लीन हो जाना! विशुद्ध प्रेम में लीन एक मनुष्य दूसरे मनुष्यों में भी प्रेम ही देखता है, प्रेम के सिवाय और कुछ नहीं देखता। मैं जानता हूँ कि यह तुरंत पूरी होनेवाली प्रक्रिया नहीं है। एक तरह से यह एक आदर्श है और अपने भीतर मौजूद क्रोध को बाहर निकालकर उसके स्थान पर प्रेम भरने की प्रक्रिया में बहुत से लोग आंतरिक क्रिया में पूरा-का-पूरा जीवन लगा देते हैं। यही है जीवन-

यात्रा! अपने दोषों का पता लगाकर उन्हें दूर करना! ताकि हम अपने सर्वोत्तम आत्म-स्वरूप को प्राप्त कर सकें। स्थायी शांति व स्वतंत्रता प्राप्त करनी है तो तुम्हें इसी मार्ग पर चलना होगा। इसके लिए कोई दूसरा रास्ता नहीं है।"

बोलते-बोलते फादर माइक उठकर खड़े हो गए और फिर बोले, "अरे, आज तो आनंद का दिन है। खेल या मौज-मस्ती के बिना सिर्फ ज्ञान ही सीखते रहने से कुछ नहीं होता। मैंने अनुभव किया है कि आत्मखोज और आत्मविकास की प्रक्रिया खेल व साहसिकता की भावना से ही भलीभाँति संपन्न होती है। जीवन बहुत छोटा है, इसलिए हर समय गंभीर बने रहना भी ठीक नहीं। आज हम पर्यटक का खेल खेलेंगे। मैं तुम्हें कोलोसियम और रोम के अन्य प्रसिद्ध स्थानों पर ले जाना चाहता हूँ। लंच के लिए हम पिकनिक पर जाएँगे। मैं तुम्हारे लिए थोड़ी सी इतालवी शराब भी लाया हूँ" कनखियों से मेरी ओर देखते हुए उन्होंने कहा।

इतना कहकर वह चमत्कारक आदमी (फादर माइक) लगभग दौड़ते हुए कैथेड्रल की सीढ़ियों से नीचे उतर गया। मैं भी उनके पीछे-पीछे चल पड़ा। उनकी शिक्षाएँ मुझे समझ में आने लगी थीं।

फादर माइक के प्रति दिन-प्रतिदिन मेरा लगाव बढ़ता जा रहा था। वह बहुत अच्छे, ज्ञानी पुरुष थे। वह मुझे जीवन की वे शिक्षाएँ प्रदान कर रहे थे, जिन्हें मैंने पहले कभी नहीं सुना था। वह मुझे जीवन को परम ऊँचाई पर ले जाने का प्रशिक्षण दे रहे थे। सबसे बड़ी बात यह थी कि वह दयालु और उदार थे। उन्हें मानव-स्वभाव की जानकारी थी। वह मुझे भी अच्छी तरह जानते थे। वह जानते थे कि व्यक्तिगत परिवर्तन ही हमारे पुराने दोषों को पोषण देता है। जैसे-जैसे हम अपने आंतरिक प्रकाश की ओर बढ़ते जाते हैं, वैसे-वैसे हमारे अँधेरे पहलू नीचे की ओर चले जाते हैं और हम अपने पुराने विचारों व भावनाओं से चिपके रहकर छोटे और संकीर्ण ही बने रहना चाहते हैं। प्रेम में जब हम अत्यंत करीब पहुँच जाते हैं तो हमारा सबसे बड़ा भय जाग उठता है। मैं फादर माइक के जीवन-दर्शन के आधार पर जीवन-यात्रा में आगे बढ़ रहा था और फादर माइक इसमें मेरी मदद कर रहे थे। उन्होंने ही मुझे उस संभाव्यता की याद दिलाई, जो हम सभी के भीतर मौजूद होती है और जिससे हम अपना भाग्य निर्धारित करते हैं। उनके साथ मेरी भेंट दैवी-प्रेरणा का परिणाम थी।

एक सुबह हम कैथेड्रल के एक खंड में बने बरामदे में नाश्ता कर रहे थे, तभी फादर माइक ने कुछ कहा, जिसे सुनकर मैं हैरान रह गया। यह उनके साथ मेरे प्रवास के दूसरे सप्ताह की बात है। उनके विचारों और सिद्धांतों को अपनाने के बाद मैं अपने भीतर काफी सुधार देख रहा था, जिससे मैं बहुत खुश था। अपने भीतर मैं एक गहरी शांति का अनुभव कर रहा था और अपने सभी अधूरे गुणों का विश्लेषण करने लगा था तथा यह समझने लगा था कि वे किसलिए हैं। वे मेरे भीतर मौजूद एक अंधकारपूर्ण पहलू में प्रकाश लाने के लिए थे। अब मैं पहले से कहीं बहुत ज्यादा खुश और स्वस्थ महसूस कर रहा था तथा यह विश्वास करने लगा था कि इस दुनिया में सबकुछ एक पूर्व-निश्चित व्यापक योजना के अनुसार होता है,

जिसमें मेरा सर्वोत्तम हित निहित है। जीवन के विकास-स्कूल में अब मैं एक पूर्ण छात्र बन रहा था और जिस प्रकार तितली बनने के बाद सूँड़ी अपना बाह्य आवरण छोड़ देती है, उसी प्रकार मैं भी अपने पुराने तौर-तरीकों को छोड़ रहा था।

ताजे केक का आनंद लेते हुए मैंने आगे कहा, "फादर माइक, यह आत्म-सुधार की प्रक्रिया सचमुच प्रभावी है। पहले मैं इसे बेकार, समय की बरबादी मानता था, लेकिन अब मैं अपने भीतर सचमुच बदलाव अनुभव कर रहा हूँ।"

"आत्म-सुधार शब्द मेरे लिए बकवास है!" बाहर की ओर देखते हुए फादर माइक ने कहा। पूरा शहर अभी सो रहा था। "इसमें माना जाता है कि लोग टूटे हुए हैं, उन्हें जोड़ने की जरूरत है। लेकिन सच्चाई कुछ और ही है। हममें से हर कोई स्वयं में पूर्ण होता है। जरूरत होती है तो बस उस पूर्णता तक पहुँचने की।"

"मैं तो सोच रहा था कि एक पादरी और मेरे जीवन-प्रशिक्षक के रूप में आप मुझे स्वयं को सुधारने और अधिक श्रेष्ठ व सार्थक जीवन जीने तथा दया, उदारता व प्रेम से युक्त मनुष्य बनने के लिए प्रोत्साहित करेंगे। आत्म-सुधार की अवधारणा में आखिर बुराई क्या है?" मैंने ढिठाई से पूछा।

"यह अवधारणा ही गलत है, यही इसमें बुराई है। जैक! जीवन-यात्रा आत्म-सुधार के लिए नहीं होती। वह तो अपने आपको पहचानने के लिए होती है। हममें से जो लोग अपने सर्वोत्तम आत्मस्वरूप को प्राप्त करना चाहते हैं और अपने मन व हृदय की इच्छाओं को प्रकट रूप देना चाहते हैं, उन्हें आंतरिक खोज के मार्ग पर चलना चाहिए, न कि बाह्य परिवर्तन के मार्ग पर। जीवन में हमारा वास्तविक उद्देश्य आत्म-प्रकटीकरण होता है, अपने सर्वोत्तम आत्म-स्वरूप को अपने विद्यमान स्वरूप से जोड़ना, और इस प्रक्रिया के आधार पर दुनिया को एक नई दृष्टि से देखना।"

"लेकिन अगर सुधार की किसी को जरूरत ही नहीं है तो आखिर दुनिया इतनी विकृत क्यों है? युद्ध क्यों होते हैं? भुखमरी क्यों है? लोग बेघर क्यों हैं? दुनिया में इतनी नफरत क्यों है? प्रेम के लिए जैसे कहीं स्थान ही नहीं है।"

"रुको, रुको, जैक! मेरा अभिप्राय सिर्फ यह है कि किसी को अपने उस स्वरूप में बदलाव लाने की जरूरत नहीं है, जिस स्वरूप में वह पहले से है। इस तरह की सोच मनुष्य में अपराध, पश्चात्ताप की भावना ही भरती है। उदाहरण के लिए, तुम पहले से ही पूर्ण हो।"

"सच?"

"हाँ।"

"तो मैं आपका शिष्य बनकर यहाँ क्यों हूँ?"

"आत्म खोज के लिए, न कि आत्म-सुधार के लिए," उन्होंने कहा। "इस दुनिया में हम सभी

आत्मखोज के लिए ही आए हैं। मैं यह नहीं कह रहा हूँ कि तुम स्वयं को बदलकर या सुधार करके किसी अन्य की तरह रहना, काम करना शुरू कर दो। ऐसा मैं कभी नहीं कहूँगा। मेरा काम है, तुम्हें अपनी आत्मखोज में मदद करना, ताकि तुम अपने आपको जान सको। जिस यात्रा पर तुम चल रहे हो, वह किसी सुंदर द्वीप के लिए नहीं है। यह यात्रा तुम्हें वापस उस स्थान पर ले जाने के लिए है, जिसे तुम पहले जानते थे, लेकिन बाद में तुम्हारे आसपास के लोगों ने सामाजिक-सांसारिक बंधनों में इस तरह जकड़ दिया कि तुम उसे भूल ही गए। वस्तुतः यह घर-वापसी की यात्रा है, उस पूर्णता की ओर वापसी की यात्रा है, जो तुम्हारे पास जन्म के समय भी थी। टी.एस. इलियट ने लिखा है—'हमें (आत्म) खोज की प्रक्रिया को बंद नहीं करना चाहिए। हमारी इस पूरी खोज-यात्रा का गंतव्य वह स्थान होता है, जहाँ से हम चले थे। उस स्थान को पहली बार जानना ही इस यात्रा का लक्ष्य है'।"

"सटीक अभिव्यक्ति है।"

"सही भी है। जीवन और कुछ नहीं, बस घर-वापसी की यात्रा मात्र है। जैक, मनुष्य के रूप में महानता के स्तर पर पहुँचने का अर्थ यही है कि तुमने अपने भीतर मौजूद उस उपहार, संभाव्यता को पुनः प्राप्त कर लिया है, जिसे तुमने खो दिया था। सर्वोत्तम जीवन जीने का अर्थ यही है कि तुमने खोए हुए मूल तत्त्व को वापस प्राप्त कर लिया है।

"सुंदर विचार है। " मैंने कहा।

"यह सच है। शिशु के रूप में तुम अपने भीतर मौजूद सभी उपहारों को जानते थे। तुम शुद्ध और मासूम थे। तुम उत्साह और रचनात्मकता से भरे थे। तुम्हारे सपनों, कल्पनाओं की कोई सीमा नहीं थी। दूसरों पर तुम्हें विश्वास था और अपने आप पर भी। उस समय तुम्हें इन सब चीजों की जरूरत नहीं थी, जो आज हम वयस्कों को है। तुम बिना किसी डर के अपने परम तत्त्व को प्रकट करते थे और खुलकर अपना आत्म-प्रकाश बिखेरते थे। तुम एक-एक क्षण को पूरी तरह से जी रहे थे और अपने एक-एक उपहार को सुरक्षित करके चल रहे थे, जो हम सभी मनुष्यों को नियमित रूप से मिलता रहता है। गाना, सपने देखना, बर्फ, मक़डियाँ और गरम चॉकलेट से भरा कप तुम्हें अच्छा लगता था। किसी को प्यार से चूमना तुम्हें अच्छा लगता था। यह दुनिया भरपूर थी, यहाँ असीम संभावनाएँ थीं, यह सबकुछ तुम्हारी यथार्थ सफलता में सहायक था; लेकिन तभी कुछ ऐसा हुआ कि सबकुछ बदल-सा गया।"

"क्या?" मैंने तुरंत पूछा।

"तुमने एक अपराध कर डाला, सबसे गंभीर अपराध!"

अब मैं असहज महसूस करने लगा था।

फादर माइक बड़ी गंभीरता से मेरी ओर देख रहे थे। वह बोले, "तुमने स्वयं को धोखा देना शुरू कर दिया। अपने परिजनों के विश्वास में आकर तुमने अपने यथार्थ आत्मस्वरूप को त्याग दिया।"

"अपने परिजनों के?"

"हाँ, जैक! समाज के लोग तुम्हारे परिजन हैं। तुमने संसार के बारे में तथा उसमें अपनी भूमिका के बारे में दूसरे लोगों के विश्वासों को अपनाना शुरू कर दिया। तुमने दिल और भावनाओं की बजाय मस्तिष्क से निर्णय लेना शुरू कर दिया। खेलने-कूदने और नाचने की बजाय तुमने तर्क करना और उसके आधार पर निर्णय लेना शुरू कर दिया। तुमने तुष्टीकरण यानी अपने काम से अपने आस-पास के लोगों, जैसे—तुम्हारे माता-पिता, शिक्षक या मित्र आदि को खुश करने की कोशिश करनी शुरू कर दी। इस प्रकार समाजीकरण की प्रक्रिया में तुमने अपने मूल तत्त्व को दबा दिया। तुमने वही सब किया, जो तुम्हें कहा गया; वैसे ही सोचा, जैसा लोगों ने तुम्हें सिखाया।"

"और इस प्रकार, मेरा जीवन एक छोटे बक्से में बंद होकर रह गया," मैं बोल पड़ा।

"बिलकुल सही। मरने के बाद तो छोटे बक्से में रहने के लिए समय-ही-समय होगा, तो अभी से उस छोटे बक्से में क्यों रहें?"

"सही बात है।" अपने ज्ञानी गुरु की बात को समझते हुए मैंने कहा। "लेकिन निश्चित रूप से आप यह नहीं कह रहे हैं कि माता-पिता द्वारा अपने बच्चों को अच्छी आदतें, तौर-तरीके सिखाना तथा उन्हें जिम्मेदार बनाना गलत है। या कहीं आपका अभिप्राय यह तो नहीं कि गुरुओं द्वारा अनुशासन चलाना और बड़ों द्वारा (बच्चों के लिए) सीमाएँ निर्धारित करना गलत है?"

"गलत है भी और नहीं भी। निस्संदेह माता-पिता को अपने बच्चों का नेता व मार्गदर्शक बनना चाहिए। अनुशासन और स्वस्थ सीमाओं के बिना तो बच्चे बरबाद ही हो जाएँगे। लेकिन जीवन में संतुलन जरूरी है, यह सिद्धांत सबसे महत्त्वपूर्ण है। निस्संदेह, बच्चे को बताया जाना चाहिए कि अच्छा व्यवहार, अच्छी आदत क्या है और उसकी सीमाएँ-मर्यादाएँ क्या हैं? बच्चे के व्यवहार पर कुछ सीमाएँ या अंकुश रखना तो ठीक है, पर उसकी आत्मा, उसकी भावनाओं पर अंकुश या अनुशासन रखना ठीक नहीं है।"

"आपका अभिप्राय मेरी समझ में आ रहा है।"

"तुम अपने बचपन का अनुभव थोड़ी देर के लिए मुझे उधार दोगे?"

"बिलकुल, फादर माइक।" मैंने अपनी कुरसी पर बैठते हुए जवाब दिया।

"तीन या चार साल की उम्र के बाद तुम्हारा ज्यादातर कार्य अपने माता-पिता या शिक्षक को खुश करने, उन्हें गर्व का अहसास कराने के इर्द-गिर्द ही केंद्रित रहा था। हर बच्चा दूसरों से पे्रम और प्रशंसा चाहता है, अतः अपने प्रियजनों को खुश करने तथा उनकी प्रशंसा प्राप्त करने के लिए तुमने अपनी स्वाभाविक वृत्ति छोड़कर बनावटी तरीके से काम करना शुरू कर दिया और इस प्रकार तुम अपने आपको धोखा देने लगे। तुम्हें लगा कि दूसरों का प्रेम व

प्रशंसा पाने का सबसे अच्छा तरीका यही है कि उनकी इच्छा के अनुसार कार्य किया जाए। सुपर मार्केट में घूमते हुए जोर-जोर से गाने की बजाय अब तुमने धीरे-धीरे गाना शुरू कर दिया, ताकि तुम्हारी माँ को झुँझलाहट न हो।"

"और मैं तब से धीरे-धीरे ही गा रहा हूँ।" मैंने कहा।

"ठीक। थोरो ने एक बार कहा था—'अधिकतर लोग अपने भीतर संगीत (दबाए) रखकर ही मर जाते हैं'।"

"उन्होंने यह भी कहा था अगर कोई आदमी अपने सथियों के साथ कदम-ताल नहीं मिला पाता तो इसका कारण शायद यही होता है कि उसे अलग वाद्ययंत्र की धुन सुनाई देती है। जो भी धुन उसे सुनाई देती है, उसी पर उसे थिरकने दो, भले ही वह (धुन) दूर से ही क्यों न आ रही हो।" महान् अमेरिकी दार्शनिक थोरो—जिनके जीवन के बारे में मैंने स्कूल में पढ़ा था—के शब्दों को याद करते हुए मैंने कहा।

"बहुत सुंदर!" फादर माइक बोल पड़े। आँखें बंद किए जैसे वह मेरे मुख से निकले थोरो के इन ज्ञानपूर्ण शब्दों को आत्मसात् करने की कोशिश कर रहे थे।

"हम सभी को अपने आस-पास के लोगों को अपने यथार्थ आत्मस्वरूप में बने रहने में सहायक होना चाहिए। हमें लोगों को अपने मार्ग पर चलते रहने देना चाहिए, ताकि वे हमारे साथ स्वयं को सुरक्षित महसूस कर सकें। इसी का नाम है, निस्स्वार्थ प्रेम! जिसमें हमें अपनी पसंद-नापसंद को ध्यान में रखे बिना दूसरों की भावनाओं, इच्छाओं व सपनों को बढ़ावा देना होता है। तुम्हारे इन ज्ञानपूर्ण शब्दों को सुनकर मुझे संस्कृत का एक श्लोक याद आता है, जिसका भाव है—वसंत बीत गया है, ग्रीष्म चला गया है और यहाँ शरत् (काल) है; पर जो गीत मुझे गाना था, वह अभी तक गाया नहीं गया। बहुत से लोग अपने भीतर के गीत-संगीत बिना गाया हुआ छोड़कर ही मर जाते हैं। वे अपने जीवन को सर्वोत्तम संभाव्य रूप में नहीं जी पाते, जिसके लिए वे इस दुनिया में आते हैं। ऐसा करके वे न केवल अपना, बल्कि दुनिया का भी अहित करते हैं।"

अपने केप्यूसिनो की चुस्की लेते हुए फादर माइक ने आगे कहा, "जब हम अपने सर्वोत्तम, यथार्थ जीवन को जीते हैं, तब हमारे अपने पूर्ण आत्मस्वरूप में आने के बाद दुनिया को भी हमारे कार्यों का लाभ मिलता है। प्रसिद्ध पुस्तक 'दि आल्केमिस्ट' के लेखक पावलो कोहेलो ने भी यही बात लिखी है—'दुनिया का सुंदर या असुंदर होना इस बात पर निर्भर करता है कि हम सुंदर हैं या असुंदर हैं'।"

"यह तो बहुत सुंदर और सटीक विचार है।" मैंने उत्साहित होकर कहा।

"लेकिन दुर्भाग्य से ज्यादातर लोग इस सच्चाई को समझ नहीं पाते।" फादर माइक ने आगे कहा, "वे समझ ही नहीं पाते कि उनका जीवन दुनिया के लिए कितना महत्त्वपूर्ण है। अपने यथार्थ आत्मस्वरूप को मानने और उसे प्राप्त करने का साहस रखना चाहिए। इस प्रकार,

उनका जीवन—जो कभी सुंदर हुआ करता था—एक पहेली या समस्या बनकर रह जाता है, जैक। हम अपना स्वयं का यथार्थ जीवन जीते ही नहीं हैं; हम तो अपनी माँ, अपने पिता या अपने गुरु का जीवन जीते हैं और अपने मूल जीवन-तत्त्व से दूर हो जाते हैं। मैं समझता हूँ कि यह सबसे बड़ा पाप है।"

"मैं आपकी बात समझ रहा हूँ, फादर माइक।" मैंने सम्मानपूर्वक कहा। फादर माइक ने अपनी बात जारी रखी, "अंतरिक्ष विज्ञानी, कवि या राजनेता बनने का सपना देखने की बजाय तुमने वह बनने के लिए अपनी सारी ऊर्जा लगानी शुरू कर दी, जो तुम्हारे शिक्षक ने तुम्हारे लिए उपयुक्त और व्यावहारिक बताया था—यह बात मैं पूरे विश्वास के साथ कह सकता हूँ। अपने यथार्थ स्वरूप के ऊपर से तुमने एक सामाजिक नकाब पहन लिया और समाज के दूसरे लोगों के विश्वासों-निर्देशों के अनुसार ही सोचना, अनुभव करना एवं कार्य करना शुरू कर दिया। इस प्रकार तुमने अपने आपको ही नकारना शुरू कर दिया और एक 'महान् ढोंगी' बनकर रह गए। तुमने अपने आंतरिक स्वरूप और अपनी आंतरिक आवाज को खो दिया।"

"सच बात है।" मैंने स्वीकार किया।

"अपने यथार्थ आत्मस्वरूप और सत्य को प्रकट न करके तुमने अपने यथार्थ को दुनिया के समक्ष प्रकट करनेवाली आवाज को खो दिया। और आत्माभिव्यक्ति से हीन मनुष्य व्यक्तिगत स्वतंत्रता से भी हीन हो जाता है। जो मनुष्य अपने यथार्थ को दुनिया के सामने प्रकट नहीं करता, वह अदृश्य, महत्त्वहीन भी हो जाता है।"

"मैंने खुद को धोखा दिया।" फादर माइक की अवधारणा को समझते हुए मैंने स्वीकार किया।

फादर माइक ने सहमति में सिर हिलाया। "जैसे-जैसे तुम अपने यथार्थ आत्मस्वरूप से दूर होते गए, वैसे-वैसे तुम अपनी जगह पर 'कोई और' बनते चले गए, जो तुम वास्तव में थे ही नहीं। उस दूसरे स्वरूप में रहते-रहते तुमने अपना आत्मसम्मान खो दिया। इस प्रकार धीरे-धीरे तुम्हारी दृष्टि अपने यथार्थ आत्मस्वरूप की ओर से बंद होती चली गई और तुम्हारा उससे संपर्क टूट गया। हम भूल जाते हैं कि यथार्थ जीवन ही महान् है। जैसा कवि डेविड बाइट ने लिखा है—'आत्मा किसी अन्य के जीवन में सफल होने की बजाय अपने स्वयं के जीवन में असफल हो जाएगी (तो भी ठीक है); लेकिन हम इस सत्य को भूल जाते हैं।' इससे मनुष्य का एक हिस्सा निष्प्राण होने लगता है।"

"तो हम ऐसा करते ही क्यों हैं? इस समस्या का हल हम क्यों नहीं निकालते?" मैंने पूछा।

"डर के कारण। पहले तो हम डरते हैं कि कहीं हम अपने समाज-समुदाय से अलग न दिखें। हम अपने समाज-समुदाय का ही एक हिस्सा बने रहना चाहते हैं। दूसरे लोग जैसा सोचते हैं और जैसा करते हैं, वैसा ही सोचने और करने को यहाँ महत्त्व दिया जाता है। हमारे मन में यह बात घर कर लेती है कि अगर हम अपने दोस्तों की तरह कार्य-व्यवहार न करके

अपने (अलग) ढंग से कार्य-व्यवहार करें तो लोग क्या सोचेंगे? अगर मेरा बेटा डॉक्टर की बजाय कवि बन गया तो लोग क्या सोचेंगे, पड़ोसी क्या सोचेंगे? हमारे माता-पिता ऐसा सोचते हैं। इस सोच के साथ ही माता-पिता अपने बच्चों के भगवान् (भाग्य-विधाता) की भूमिका निभाना चाहते हैं। यह मनुष्य के जीवन का एक दुःखद पहलू है। बच्चों को उनकी यथार्थ संभाव्यता के अनुरूप आगे बढ़ने में मदद देने और उसके लिए अनुकूल वातावरण तैयार करने की बजाय हम अपने पड़ोसियों, रिश्तेदारों को प्रभावित करने के लिए उन पर (बच्चों पर) 'चाहिए', यानी 'ऐसा करना चाहिए', 'ऐसा बनना चाहिए' पसंद का बोझ लाद देते हैं। माता-पिता समाज-समुदाय के डर के कारण ऐसा करते हैं। माता-पिता ही अपने बच्चों को डॉक्टर या वकील बनने के लिए कहते हैं या फिर उन्हें अपनी के अनुसार किसी लड़की/लड़के से विवाह करने से रोकते हैं और समाज की दृष्टि में अच्छे खानदान की लड़की/लड़के से विवाह करने के लिए कहते हैं। इसके पीछे माता-पिता के मन में बसा समाज या समुदाय का डर ही होता है। उन्हें डर होता है कि कहीं उनका बच्चा समाज की दृष्टि में सफल नहीं हो सका तो क्या होगा!"

"लेकिन सफलता क्या है? मेरे विचार से अपने आत्मसत्य के अनुसार जीवन जीना ही सफलता है। समाज के दबावों की चिंता छोड़कर अपने यथार्थ आत्मस्वरूप और परम आदर्शों-मूल्यों को लेकर चलना ही सफलता है। तुम्हारे लिए क्या महत्त्वपूर्ण है, उस पर चिंतन-मनन और कार्य करते हुए जीवन जीना ही सफलता है; दूसरे लोगों की अपेक्षा के अनुरूप चलना सफलता नहीं है। आध्यात्मिक दिग्गजों ने इसी तरह अपना जीवन जिया है। तुम्हें भी मैं यही सुझाव देता हूँ। मेरा विश्वास करो। जीवन के शेष दिनों में यदि इस ज्ञान को मिला दो तुम्हारा जीवन स्वयं में असाधारण बन जाएगा।"

बोलते हुए फादर माइक क्षण भर के लिए रुके और आकाश की ओर ताकने लगे, मानो स्वर्ग से मार्गदर्शन की अपेक्षा कर रहे हों! फिर बोले, "हम अपने आपको जो धोखा देते हैं, उसका दूसरा कारण यह है कि हम अपने स्वयं के (आंतरिक) प्रकाश से डरते हैं।"

"आपका अभिप्राय मैं समझ नहीं पाया।"

"जैक, इस दुनिया में हर व्यक्ति के भीतर इतनी शक्ति और संभाव्यता है कि हम कल्पना भी नहीं कर सकते। अगर हम इतना भर जान लें कि हमारे भीतर कितनी शक्ति और संभाव्यता मौजूद है तो हम रोज अपनी पूजा करने लगेंगे। अपने जीवन की वेदी पर जाकर नियमित रूप से लगातार अपनी पूजा करेंगे। हम स्वयं को पूरी तरह से प्रेम करने लगेंगे और इस प्रकार हम अपने जीवन के आदर्श और नायक बन जाएँगे। उस स्थिति में हमारे अंदर से वह भय निकल जाएगा, जो अभी हमारे मन में है, और फिर हम स्वयं को इस तरह सीमाओं में नहीं बाँधेंगे। परंतु दुर्भाग्य की बात है कि हम अपने भीतर की शक्ति से भी डरते हैं। जहाँ प्रतिभा या योग्यता अथवा संभाव्यता होती है, वहाँ जिम्मेदारी भी होती है। भीतर से हम यह सोच-सोचकर डरते रहते हैं कि पता नहीं हम अपने भीतर मौजूद विस्मयकारी संभाव्यता को सँभाल पाएँगे या वह यों ही नष्ट हो जाएगी।"

"इसीलिए हम उसे नकार देते हैं।" मैंने कहा।

"और ऐसा करके हम अपने भाग्य को भी नकारते हैं।"

"बहुत सुंदर जैक, बहुत सुंदर!" फादर माइक ने कहा। बातचीत में मेरी सक्रियता और उत्साह से वह काफी प्रभावित लग रहे थे। "इस प्रकार हम आत्म-वंचना में चले जाते हैं। सच्चाई के कारण होनेवाली पीड़ा से बचने के लिए हर कोई इसी युक्ति का सहारा लेता है। इस प्रकार हम झूठी कहानियाँ और झूठे विश्वास गढ़कर अपनी आत्म-चेतना को ही ठगने लगते हैं; जबकि हमारी चेतन आत्मा को पता होता है कि यह सब मिथ्या है।"

"वाह!"

"यह वंचना हमारे चेतन मस्तिष्क के नीचे कार्य करती है, इस कारण हम जान ही नहीं पाते। हाँ, जैसा तुमने कहा, हम अपने आत्म-प्रकाश को नकार देते हैं। इसके साथ ही हम अपने अंधकार-युक्त पहलू को भी नकारने लगते हैं।" हममें से हर किसी के भीतर यह प्रवृत्ति छिपी रहती है, जिसे हम मानने से भी इनकार कर देते हैं; क्योंकि ऐसा करने से हमें अपनी ही दृष्टि में शर्मिंदा होना पड़ता है। हमारे भीतर मौजूद यही अंश दूसरों को कामयाबी की ओर बढ़ते देख ईर्ष्या में जल उठता है और दूसरों की जरूरत के समय उनसे दूर हो जाता है। हमारे भीतर का यही अंश प्रेम दिखाने के समय में झिड़की दिखाता है, सहारा देने के समय में नियंत्रण या दबाव बनाता है, परस्पर प्रगति की आवश्यकता के समय में प्रतिस्पर्धा की भावना रखता है, सबकी जीत में अपनी जीत की बात नहीं मानता। इस दुनिया में हर मनुष्य के भीतर उसका एक अंश मौजूद होता है, जिसे वह दुनिया से छिपाकर चलता है। स्वयं को पूर्ण, दोषहीन दिखाने की कोशिश में हम उस अंश को एक बंद व अँधेरे प्रकोण में डालकर दबा देते हैं। फिर हम स्वयं यह स्वीकार करने से इनकार कर देते हैं कि ऐसा कोई अंश हमारे भीतर है।"

"आपके पास आने के बाद से ही मैं इस विषय पर चिंतन कर रहा हूँ।" मैंने कहा।

"बहुत अच्छा, जैक। लेकिन बात और भी है। अपने स्वयं के किसी अंश की उपस्थिति को नकारकर हम पूर्ण जीवित हो ही नहीं सकते। जीवन के नेतृत्व के लिए जरूरी है कि तुम अपने सुखद अथवा सकारात्मक पहलुओं, जिनसे तुम्हें खुशी मिलती है, के साथ-साथ अपने दुःखद अथवा नकारात्मक पहलुओं, जिनसे तुम्हें दुःख होता है, को भी स्वीकार करके आगे बढ़ो। ऐसा कर लेने के बाद तुम स्वयं को अपने सर्वोत्तम संभाव्य आत्मस्वरूप से जोड़ सकोगे। तुम पुनः अपने पूर्ण स्वरूप में आ जाओगे। पूर्णता, दोषहीनता का नकाब पहनकर स्वयं को दुनिया के सामने एक पूर्ण एवं दोषरहित मनुष्य के रूप में दिखाना बहुत आसान है। सोचने की बात यह है कि भीतर से यह जानते हुए भी कि यह सब झूठ है, हम इसे नहीं छोड़ते।"

"यह आत्म-वंचना हमें झूठ के जाल में फँसाकर रखती है।" मैंने कहा।

"हाँ, बिलकुल सही। सच्चाई को स्वीकार करने से होनेवाली पीड़ा से बचने के लिए स्वयं से झूठ बोलना ही आत्म-वंचना है। भीतर से तुम सच्चाई से दूर हो जाते हो। किसी दूसरे व्यक्ति की तरह, जो सच्चा और ईमानदार है—कैसे बात की जाए, यह बात तुम खूब जानते हो; स्वयं को भी तुम यही बताते हो कि तुम बहुत सच्चे, ईमानदार और नीति-निपुण हो। लेकिन अगर तुम अपने साथ सच्चे बने रहो तो तुम्हें अपने आत्म-वंचन का बोध हो जाएगा। उस स्थिति में तुम हमेशा ध्यान दोगे कि कहाँ तुम अपने आपसे झूठ बोल रहे हो या अपने आपको धोखा दे रहे हो। अपने आपको तुम यह विश्वास दिलाने की कोशिश करते हो कि तुम पूर्ण ईमानदार हो, लेकिन क्या वास्तव में तुम ईमानदार हो? तुम सोचते हो कि यह सब कोई नहीं देख रहा है; लेकिन कोई तो है, जो तुम्हारे एक-एक काम, एक-एक विचार और तुम्हारी एक-एक भावना को देख रहा है। और वह कोई और नहीं, तुम स्वयं हो।"

"हम सभी के भीतर एक अंतरात्मा होती है, जो यह जानती है कि क्या अच्छा है और क्या बुरा, तथा एक श्रेष्ठ मनुष्य बनने का अर्थ क्या है। हमारे भीतर का अंतर्मन यह सब जानता है। कुछ गलत करने की स्थिति में तुम उसे सही ठहराकर अपने आपको मूर्ख बनाने की कोशिश कर सकते हो। तुम दुनिया को झूठा, बेईमान बताते हुए तथा खुद को इस झूठ और बेईमानी का शिकार बताते हुए एक अलग कहानी गढ़ सकते हो। तुम यह बात बना सकते हो कि दूसरे व्यक्ति ने तुम्हारे साथ जो कुछ किया, वह जायज था, और तुमने उसके साथ जो कठोरता दिखाई, वह उसे सबक सिखाने के लिए थी। लेकिन यह काम तुम्हारा नहीं है, तुम कोई दुनिया की पुलिस नहीं हो। तुम्हारा काम बस इतना है कि तुम अपने जीवन के विकास-स्कूल के पाठों को पढ़ो और अपने जीवन का नेतृत्व करो और इस प्रकार स्वयं को अपने यथार्थ आत्मस्वरूप तक ले जाओ।"

"ठीक है।" इस अवधारणा को समझने की कोशिश करते हुए मैंने कहा, "तो क्या इसे यथार्थ (अथवा प्रामाणिकता) यानी सत्य की लड़ाई कहा जाए? या फिर इसे ईमानदारी की लड़ाई कहा जाए? क्योंकि जब हम अपने यथार्थ आत्मस्वरूप के अनुसार कार्य नहीं करते तो हम (अपने साथ) बेईमानी ही तो करते हैं।"

"बिलकुल जैक! यह एक अत्यंत प्रभावशाली अवधारणा है, जिसे मैं 'सच्चाई का अंतराल' कहता हूँ। तुम्हारे यथार्थ आत्मस्वरूप और बाह्य अथवा सामाजिक यानी बनावटी स्वरूप के बीच अंतर जितना ज्यादा होगा, उतने ही ज्यादा दुःख का अनुभव तुम अपने जीवन में करोगे। कई वर्षों पहले ऐशली मांटेग ने कहा था—'मनुष्य की सबसे बड़ी हार उस समय होती है जब उसकी यथार्थ संभाव्यता और उसके द्वारा वास्तव में किए गए कार्य के बीच अंतर हो जाता है। यानी अधिकतम संभाव्यता से कम उपलब्धि ही मनुष्य की सबसे बड़ी हार है। आज इस दुनिया में लाखों लोगों में व्याप्त इस आध्यात्मिक अस्वस्थता का कारण यह 'सच्चाई का अंतराल' ही है। वे अपने सत्य-यथार्थ आत्मस्वरूप को धोखा दे रहे हैं और अपने परम तत्त्व को दुनिया में चमकने नहीं दे रहे हैं। उनके भीतर स्थित उनकी अंतरात्मा यह सब जानती भी है।"

"मेरी माँ मुझे बताया करती थीं, 'जैक, एक व्यक्ति के रूप में तुम जो कुछ बोलते हो, उसकी

आवाज इतनी तेज होती है कि मैं सुन नहीं पाती। " मैंने कहा।

"बुद्धिमान महिला थीं वह। वह सही कहती थीं—हमें चाहिए कि हम अपने जीवन को स्वयं ही बोलने दें। एक व्यक्ति के रूप में तुम जो कुछ हो और अपने जीवन में जैसे दिखाई देते हो, उससे सबकुछ पता चल जाता है। अपने स्वयं के प्रति तुम्हें सच्चा बनना चाहिए।"

"बड़े सुंदर ढंग से यह व्यवस्था की गई है।" फादर माइक ने कहा और फिर चौंक से पड़े।

"आप हँस क्यों रहे हैं?"

"दुनिया इतनी असाधारण और विवेकपूर्ण व्यवस्था के अंतर्गत चलती है और यह ब्रह्मांड स्वयं में कितना पूर्ण और दोषरहित है। ऐसे में हम मनुष्य, जो यह सोचते हैं कि यह सब हमारे हाथ में है, इस पर हँसी ही तो आती है। देखो, किस तरह यह सबकुछ एक नाटक की तरह चलता है; क्षण भर के लिए इस पर विचार तो करो।" मेरी आँखों में आँखें डालते हुए फादर माइक ने कहा, "तुम्हारे भीतर यह सारी संभाव्यता मौजूद है। तुम्हारे अपने निश्चित मूल्य-आदर्श हैं। तुम्हारा काम करने का, सोचने का और महसूस करने का अपना अलग तरीका है और यही तुम्हें दुनिया में अन्य लोगों से भिन्न बनाता है। तुम्हारे मन में अपने अलग शौक हैं, जो तुम्हें खुशियाँ देते हैं। तुम्हारे मन में तुम्हारे अपने सपने हैं, जो तुम्हारे डी.एन.ए. (DNA) की तरह ही तुम्हारे भीतर समाए हुए हैं। सभी चीजें तुम्हारे यथार्थ आत्म-स्वरूप की पहलू हैं। दुनिया में अपने परम तत्त्व को चमकने न देकर और अपनी प्राथमिकता के अनुसार कार्य न करके तथा अपने सत्य को प्रकट न करके तुम धीरे-धीरे अपने उस आत्मस्वरूप को बंद कर देते हो। इस प्रकार तुम्हारा आत्म-सम्मान नीचे दबने लगता है और तुम्हारा आत्मतत्त्व मुरझाने लगता है। तुम्हारा दुःख-दर्द बढ़ने लगता है। तुम्हारी ऊर्जा और तुम्हारी रचनात्मकता कम हो जाती है तथा उत्साह दब जाता है।"

"तो जो अस्वस्थता मैं महसूस करता हूँ, वह एक उपहार है?" मैंने कहा।

मेरी बात सुनकर फादर माइक ने उत्साह में ताली बजा दी और बोले, "बहुत समझदार हो तुम! जीवन में जो भी असंतोष तुम महसूस करते हो, वह तुम्हें तुम्हारे सर्वोत्तम संभाव्य जीवन की ओर ले जाने का अवसर है, जिसे भाग्य स्वयं अपने साथ लेकर आता है। अपने हृदय में जो दर्द तुम महसूस करते हो, वह तुम्हारी चेतन आत्मा है, जो तुम्हें नींद से जगाने की कोशिश करती है; तुम्हें तुम्हारे यथार्थ जीवन तत्त्व के मार्ग पर वापस ले जाना चाहती है। हरमन हेसी ने 'डेमियन' में लिखा है—'हर मनुष्य का सिर्फ एक ही यथार्थ उद्देश्य है—अपने आत्मस्वरूप तक पहुँचना।' उसका कार्य अपने स्वयं के भाग्य की खोज करके उसे पूर्ण रूप से जीना होता है। इसके अलावा और जो कुछ भी है, वह एक भावी स्थिति है, अपने मूल्यों-आदर्शों से भागने का प्रयास है, अपने भीतर के डर का प्रकटीकरण है। दुर्भाग्य की बात है कि बहुत कम लोग इस अस्वस्थता, खालीपन की ओर ध्यान देते हैं; जबकि यह उन्हें सक्रिय करके अपने सर्वोत्तम संभाव्य आत्म-स्वरूप तक पहुँचने के लिए प्रेरित करता है। लोगों को लगता है कि उनका दुःख दैवी है।"

"तो मैं अपनी आंतरिक और बाह्य दुनिया को एक साथ कैसे लाऊँ?" मैंने पूछा।

"जैक, तुम्हें पूरी सजगता से इस ईमानदरी के अंतराल को दूर करने के लिए हर रोज प्रयास करना चाहिए। आत्मज्ञान ही आत्मोत्कर्ष का आरंभिक बिंदु है। अपने सर्वोच्च मूल्यों का पता लगाओ तथा यह निश्चित करो कि तुम अपने जीवन को किस तरह जीना चाहते हो और विचार करो कि कौन-कौन सी चीजें तुम्हें खुशी देती हैं। यह देखो कि अपने स्वयं के प्रति सच्चा, ईमानदार बनने के लिए तुम्हें किन मानदंडों के आधार पर अपना जीवन जीना है और कल्पना करो कि अगर तुम यथार्थ व सत्य के अनुसार कार्य, चिंतन व अनुभव करते तो तुम्हारा जीवन-स्वरूप कैसा होता। किस तरह की चीजों को तुम छोड़ देते? किस तरह के लोगों को तुम अपने जीवन में रखते और किस तरह के लोगों को अपने जीवन से दूर कर देते?"

"दिलचस्प सवाल है।" मैं बोल पड़ा।

"जो जरनल (पत्र या डायरी) मैंने तुम्हें यहाँ पहले दिन दिया था, उस पर ये सारी बातें लिख डालो, ताकि उसके माध्यम से तुम अपने साथ वार्त्तालाप जारी रख सको। अपने स्वयं के साथ वार्त्तालाप करना बहुत जरूरी है, तभी तुम यह पता लगा सकोगे कि तुम वास्तव में कौन हो? उसके बाद तुम्हें ईमानदारी (सत्य) के अंतराल को दूर करने के लिए अपने यथार्थ आत्मस्वरूप को दुनिया में प्रकट करना चाहिए। अपने जीवन को अपनी शर्तों पर जीना शुरू कर दो।"

"अंतराल को दूर कर दूँ!" मैंने दोहराया।

"हाँ, अपने प्रति सच्चे ईमानदार बनो। जब तुम अपने प्रति सच्चे बन जाओगे तो तुम्हारा आत्मसम्मान तेजी से ऊँचा उठने लगेगा और तुम्हारे भीतर ढेर सारा आत्म विश्वास आ जाएगा। तुम्हें पता भी नहीं चलेगा कि यह सब क्या हो रहा है, क्योंकि सबकुछ उपचेतना के स्तर पर ही होगा। जब तुम्हारे सामाजिक आत्मस्वरूप में तुम्हारा यथार्थ आत्मस्वरूप झलकने लगेगा, तब तुम्हें अपना सबकुछ बदला-बदला-सा दिखाई देगा। तुम्हारे भीतर भरपूर ऊर्जा और रचनात्मकता आ जाएगी। अपने भीतर तुम गहरी शांति व आनंद का अनुभव करोगे। तुम्हारा जीवन एक बिलकुल नए स्तर पर पहुँच जाएगा और तुम्हारा सर्वोत्तम आत्मस्वरूप जाग उठेगा। जब कोई अपने आंतरिक और बाह्य संसार को एक साथ लाने में सफल हो जाता है तो ब्रह्मांड अपनी हवाएँ नीचे भेजता है और उन हवाओं के माध्यम से अपने और खजाने उसके पास पहुँचाता है।" फादर माइक उठकर खड़े हो गए —"कल सुबह सात बजे मुझसे ग्रांड रूम में मिलना। मैं तुम्हें कुछ दिखाऊँगा।" उन्होंने रहस्यपूर्ण तरीके से कहा, "आज बस इतना ही। मैंने तुम्हें चिंतन करने के लिए ढेर सारे विचार दे दिए हैं, इसलिए अब अपने कमरे में जाकर आराम करो और कुछ लिखो। मुझसे जो कुछ सीखा और तुमने स्वयं जो कुछ पाया, वह सब लिख लो। इससे तुम्हें बहुत मदद मिलेगी।"

इतना कहकर वह चले गए। मेरे मन में ढेर सारे विचार थे और एक नई आशा थी, जिसके बारे में मैं पहले जानता तक नहीं था।

5

शीशे की रंगदार खिड़की

> ऐसा नहीं है कि जिस सोच ने तुम्हें यहाँ तक पहुँचाया है, वही सोच तुम्हें आगे वहाँ तक पहुँचा देगी, जहाँ तक पहुँचने का तुम सपना देख रहे हो।
>
> *—अल्बर्ट आइंस्टाइन*
>
> प्रत्येक मनुष्य के भीतर एक शक्ति छिपी होती है। जब यह शक्ति जाग्रत् हो उठती है तो चमत्कार होते हैं।
>
> *—फ्रेडरिक फाउस्ट*

''मेरे साथ आओ, मैं तुम्हें कुछ दिखाना चाहता हूँ।" अगले दिन सुबह फादर माइक ने कहा।

इतना कहकर कैथेड्रल में बने सबसे बड़े कक्ष की ओर बढ़ गए; मैं उनके पीछे-पीछे चल पड़ा। कक्ष में पहुँचकर उन्होंने रंगीन शीशे की शानदार खिड़की की ओर इशारा किया। शीशे पर सूर्य की रोशनी पड़ रही थी, जिससे वह इंद्रधनुष जैसा प्रतीत हो रहा था, जिसकी सतरंगी चमक पूरे कक्ष को चमका रही थी।

"जैसा हममें से हर कोई इस दुनिया को अपनी-अपनी रंगीन शीशे की खिड़की से देखता है। यह सच्चाई समझ लेने के बाद तुम्हारा जीवन बदल सकता है। मेरा तो बदल गया।"

"सच!"

"हाँ, हम दुनिया को वैसे नहीं देखते, जैसी वह है, बल्कि वह हमें वैसी दिखाई देती है, जैसे हम स्वयं हैं।" फादर माइक ने कहा, "हम दुनिया को रोज देखते हैं और हमें यही लगता है कि दुनिया हमें जैसी दिखाई दे रही है, वही सत्य है। परंतु यह हमारे भीतर का अभिमान है, जो हमें ऐसा सोचने के लिए प्रेरित करता है। हमारे भीतर जो रंगीन शीशे की खिड़की है, उसके माध्यम से ही हम दुनिया को देखते हैं; इसलिए शीशे के रंग के अनुसार ही दुनिया दिखाई देती है। जिस प्रकार (कक्ष में) खिड़की में लगा यह रंगीन शीशा बाहर के प्रकाश को अपने ही रंग के अनुरूप रंगीन बना देता है, उसी प्रकार हमारा एक-एक विश्वास, एक-एक

धारणा, एक-एक अनुभव सबकुछ हमारे भीतर की खिड़की के रंगीन शीशे के रंग में रँग जाता है और वैसा ही दिखाई देता है। हम सोचते हैं कि जीवन को हम सभी एक ही दृष्टि से देखते हैं, यानी एक जैसा देखते हैं; लेकिन ऐसा नहीं है। यह हमारी झूठी धारणा है, जिसका सहारा लेकर हम अपने आपको धोखा देते हैं। हममें से हर कोई जीवन को अपने-अपने अलग संदर्भ में और अलग लेंस, यानी दृष्टि से देखता है। यह संदर्भ या लेंस हमारे अपने अलग-अलग अनुभव पर आधारित होता है। यह भी सच है कि दुनिया में दो अलग-अलग लोगों का एक जैसा अनुभव नहीं हो सकता, इसलिए जीवन को देखने का उनका संदर्भ भी एक जैसा नहीं हो सकता। इस सत्य का बोध हो जाने पर जीवन का अर्थ ही बदल जाता है। यह अत्यंत महत्त्वपूर्ण ज्ञान है, जो मैं तुम्हें दे रहा हूँ, जैक।"

"सचमुच अच्छा ज्ञान है! अपनी सोच के दायरे से बाहर निकलकर मैंने कभी सोचा ही नहीं, और इस कारण कभी विश्लेषण भी नहीं कर पाया कि यह सब सच है या नहीं।" मैंने कहा।

"हममें से हर कोई इस दुनिया को अपने-अपने दृष्टि मानदंड पर रखकर देखता है, जिसमें हमारी मानसिकता झलकती हो। हमारे मन में रंगीन शीशे की जो खिड़की है, वह दुनिया से जुड़े हमारे विश्वासों को अपने रंग में रँगकर ही हमारे पास तक पहुँचाती है। जीवन का नेतृत्व प्राप्त करने के लिए जरूरी है कि हम यह समझें कि दुनिया हमें जैसी दिखाई देती है, जरूरी नहीं कि वह वैसी ही हो। जरूरी नहीं कि सबकुछ हमेशा हमारी सोच, हमारे विश्वास के अनुरूप ही प्रकट हो।"

"यह तो भयोत्पादक विचार है, फादर।" मैं बोल पड़ा, "यह मुझे चिंतित कर रहा है।"

"यह तो अच्छी बात है, जैक। एक बार फिर तुम भय का अनुभव कर रहे हो। जो कुछ नया सोचने या करने की स्थिति में मनुष्य की जो स्वाभाविक प्रतिक्रिया होती है, वह प्रायः भय और चिंता के रूप में प्रकट होती है। जब इस प्राकृतिक-स्वाभाविक प्रक्रिया से भलीभाँति अवगत हो जाओगे, तब भय तुम्हारे मन से निकल जाएगा। भय को काबू में करने का सबसे अच्छा तरीका यही है कि स्वयं उसका अहसास करो और उससे लड़ने या भागने की बजाय स्वयं को उसके हवाले कर दो। ऐसा करने पर तुम्हारा भय गायब हो जाएगा। ध्यान रखो कि भय एक अनुभूति भर है, और कुछ नहीं। इसका कोई वास्तविक अस्तित्व नहीं है। भय से भागने की बजाय हमेशा भय की ओर ही भागो। जहाँ तुम्हारा सबसे बड़ा भय छिपा बैठा है, वहीं तुम्हारे विकास-विस्तार की सबसे बड़ी संभावना दबी बैठी है। चूँकि मानव जीवन का उद्देश्य विकास (प्रगति) ही है, इसलिए इस अवसर को गले लगा लो। जैसा मैंने पहले बताया था, जिन चीजों से तुम्हें डर लगता है, वे ही चीजें तुम्हारे लिए आत्म-खोज का आधार तैयार करती हैं।"

"लेकिन क्या यह बात सचमुच सही है कि हम सभी अपने-अपने यथार्थ को मिथ्या तरीके से देखते-समझते हैं?" मैंने पूछा।

"मैं यह नहीं कह रहा हूँ कि हम सभी इस दुनिया को मिथ्या ढंग से ही देखते हैं—कभी-कभी हम जो कुछ देखते-सोचते हैं, उसमें सच्चाई होती है। मेरा अभिप्राय यह है कि अपने जीवन को बदलने के लिए तुम्हें स्वयं को बदलना होगा। और इसका सबसे अच्छा तरीका यही है कि हम इस सत्य को स्वीकार करें कि हम दुनिया को, जैसी वह है वैसी नहीं देखते, बल्कि जैसे हम हैं वैसी देखते हैं।"

इतना कहकर फादर माइक मुझे मेरे कमरे में छोड़कर चले गए। रात भर मैं इन्हीं ज्ञानपूर्ण विषयों पर चिंतन करता रहा, जो इतने कम समय में मुझे सीखने को मिले थे। अब मेरे पास ढेर सारी नई-नई जानकारियाँ थीं, जिनसे मैं स्वयं को जोड़ सकता था। यहाँ रोम में एक पादरी से मैं जीवन की शिक्षाएँ ग्रहण कर रहा था, जिन्हें अपनाकर मैं अपने जीवन के एक-एक पहलू में क्रांतिकारी परिवर्तन ला सकता था।

इस रहस्यमय संत ने जो कुछ मुझे बताया था, उसके बारे में सोचकर मैं सचमुच भय की अनुभूति कर रहा था। इन विश्वासों के अनुसार अपना जीवन जीने के लिए मुझे दुनिया को बिलकुल नई दृष्टि से देखना होगा। और ऐसे लोग कम ही थे, जिन्होंने इस तरह का जीवन जिया था। इन्हीं विषयों पर चिंतन करते हुए मैं बाहर शहर की ओर देख रहा था, ऊपर आकाश में असंख्य तारे टिमटिमा रहे थे। एक बिलकुल नई शांति मेरे मन में छा गई। मेरे मन में एक बार फिर वही एक शब्द गूँज उठा—विश्वास!

कैथेड्रल में रहते हुए पिछले कुछ सप्ताहों से मेरी एक सुखद दिनचर्या बन गई थी—सुबह तड़के उठना और उसके बाद फादर माइक के साथ आधे घंटे तक ध्यान करना। शुरू में तो यह अभ्यास मुझे बहुत मुश्किल लगा, लेकिन कुछ ही दिनों में मेरे भीतर की आंतरिक शक्ति उभरी और सबकुछ आसान हो गया। मेरा जीवन तेजी से बदलने लगा था। मेरे सोचने और काम करने का तरीका भी बदलने लगा। अब मेरे भीतर एक चेतना जागने लगी थी और मैंने अपनी सोच के अनुरूप चीजों को देखना कम कर दिया था। जैसे-जैसे मैं अपने चिंतन को गहराता जा रहा था, वैसे-वैसे यह बोध होता जा रहा था कि मैं वैसा नहीं हूँ जैसा सोचता हूँ, और मेरी सोच मेरी अपनी सोच भर है—और इस बोध के साथ ही मेरा चंचल मन शांत व स्थिर होता जा रहा था।

भीतर से मुझे महसूस हो रहा था कि एक मनुष्य के रूप में मैं एक नए स्तर पर पहुँच रहा हूँ। फादर माइक की इस शिक्षा में मेरा विश्वास और भी बढ़ गया था कि हमारा उद्देश्य किसी अन्य (मनुष्य) की नकल करके स्वयं को सुधारना नहीं, बल्कि अपने ही खोए हुए तत्त्वों को पुनः प्राप्त करके अपने यथार्थ आत्मस्वरूप को प्राप्त करना है। इस सत्य में पहले मेरा विश्वास नहीं था, लेकिन अब मैं इस सत्य को जान गया था।

प्रातःकालीन ध्यान के बाद फादर माइक और मैं फल व अनाज का साधारण नाश्ता करते थे। उसके बाद दोनों कैथेड्रल के पीछे बने बगीचे में घूमते थे, जहाँ फादर माइक मुझे श्रेष्ठ, ज्ञानयुक्त जीवन की मूलभूत शिक्षाएँ देते थे। वहाँ कभी-कभी फादर माइक एक गुलाब की

झाड़ी के पास खड़े होकर ज्ञान की बातें बताते थे। उनकी ये बातें सीधे मेरे हृदय की गहराई तक पहुँचती थीं। कभी-कभी वह बड़े विनोदपूर्ण ढंग से ज्ञान की बड़ी-बड़ी बातें मुझे बता देते थे।

रोज शाम को मैं अपने कमरे में जाता और खिड़की खोलकर बाहर आकाश की ओर झाँकता, अपने आत्मज्ञान को समृद्ध बनाता था। दुनिया को देखने की मेरी दृष्टि और सोच बदलती जा रही थी। शीघ्र ही मुझे बोध हो गया कि हममें से हर कोई (एक-दूसरे से) संबद्ध है। हमारे जीवन में जो कुछ भी होता है, वह एक निश्चित व्यवस्था के अंतर्गत होता है; लेकिन हम उसे समझ नहीं पाते। हमारे जीवन के सारे बिंदु जुड़े हैं, और यहाँ जो कुछ भी होता है, उसके पीछे एक अर्थपूर्ण कारण होता है। जीवन एक विकास-स्कूल है और इसकी हर स्थिति-परिस्थिति हमारे आत्म-विकास को बल प्रदान करती है, बशर्ते हम उसे समझ सकें और उसके सबक को सीखकर अपने जीवन में उतार सकें।

हममें से हर किसी का जीवन स्वयं में सुंदर है। जीवन के दुःखद क्षण हमारी गलतियों की ओर इशारा करके हमें सुधारते हैं और इस प्रकार वे हमें सच्चाई की ओर ले जाते हैं; जबकि सुखद क्षण हमें हमारी संभाव्यताओं की पूर्णता को दिखाते हैं और हमें प्रशंसा का पात्र बनाते हैं। मैंने यह भी अनुभव किया कि बहुत अच्छा या बहुत बुरा, जो कुछ भी है, वह ज्यादा समय तक नहीं रुकता।

6

एक उद्देश्य के पीछे पड़ना

> जिस प्रकार तुम दयालु या मददगार हो, उसी प्रकार तुम खुश भी रहोगे।
>
> —*कार्ल रीलैंड*

एक सुबह फादर माइक मुझे कैथेड्रल के पिछले द्वार के सामने बने बगीचे में ले गए और एक बेंच पर बैठा दिया। यह वही स्थान था, जहाँ वह अपना ज्यादा समय मौन चिंतन और प्रार्थना में बिताया करते थे।

"हमेशा यह मानकर चलो कि यह ब्रह्मांड एक अच्छा मित्रवत् स्थान है।" फादर माइक ने कहा, "दुनिया सचमुच तुम्हारी जीत चाहती है। जीवन में नियंत्रण की प्रवृत्ति छोड़कर जिज्ञासा की प्रवृत्ति अपनाओ। ऐसा कर लेने पर तुम देखोगे कि कोई प्रबल शक्ति अथवा प्रेरणा नित्य प्रति तुम्हें तुम्हारे सर्वोत्तम संभाव्य जीवन की ओर ले जा रही है, जिसके लिए तुम यहाँ हो।"

"फादर माइक, मैं अकसर सोचता हूँ कि आखिर मेरे जीवन का लक्ष्य क्या है? मेरा अंतर्मन मुझे बताता है कि इस दुनिया में सभी का अपना अलग-अलग उद्देश्य है, जिसके लिए हमारा जन्म हुआ है।" मैंने कहा।

"एक महत्त्वपूर्ण शिक्षा है—जोश का रहस्य उद्देश्य है। तुम्हारा आत्मतत्त्व इसी उद्देश्य के लिए तुम्हारा आह्वान करता है। इस आह्वान पर चलने पर तुम्हारा हृदय गा उठेगा और तुम्हारे भीतर इतनी ऊर्जा, उत्साह एवं आंतरिक शांति भर उठेगी कि तुमने कभी सोचा भी नहीं होगा। तुम्हें एक सुंदर, प्रेरणादायी सपना मिल जाएगा, जो तुम्हें व्यापक शक्ति और प्रेरणा प्रदान करेगा। सपने हमें आशा देते हैं, जैक! उस स्वप्न या उद्देश्य का पता लग जाने के बाद—जिसके लिए तुम इस दुनिया में आए हो—मन और कार्य सबकुछ केंद्रित हो जाएगा।"

"सुंदर!"

"अपने मूल उद्देश्य का पता लगाने का एक मुख्य कारण अपनी सर्वोच्च प्राथमिकताओं पर

ध्यान केंद्रित करना है। एडवर्ड जी. बुलवर लिटन (Edward G. Bulwer Lytton) ने कहा था—'जीवन की शुरुआत में ही जो अपने उद्देश्य को पहचानकर पूरी ऊर्जा के साथ उसकी ओर आगे बढ़ता है, वही सबसे आगे निकल पाता है। मेधा शक्ति उद्देश्य की निश्चितता से युक्त एक धारणा मात्र है। सतर्क होकर अवलोकन करनेवाला और दृढ़ता से संकल्प करनेवाला हर व्यक्ति मेधा शक्ति बन जाता है'।"

"मेधा के बारे में मैंने ऐसा कभी नहीं सोचा था।" मैंने कहा।

"यह सबकुछ अपने सर्वोच्च उद्देश्यों पर ध्यान केंद्रित करने के लिए है।" फादर माइक ने कहा, "जब तुम्हें यह पता होगा कि तुम्हारे जीवन के लिए सबसे ज्यादा महत्त्वपूर्ण क्या है, तब तुम इस मामले में और भी सतर्क हो जाओगे कि क्या किया जाए और क्या नहीं किया जाए।"

"अच्छी बात है।"

"और जब तुम्हें अपने जीवन का प्राथमिक उद्देश्य मिल जाएगा, तब कोई भी मुश्किल या बाधा तुम्हें रोक नहीं पाएगी। अपने जीवन के मूल उद्देश्य निश्चित करना ही समस्याओं से निपटने और वास्तविक संतोष प्राप्त करने का एकमात्र सबसे अच्छा तरीका है। द विंची ने भी कहा था—'एक सितारे के ऊपर से अपना रास्ता बनाते हुए तुम किसी भी तूफान को पार कर सकते हो।'

"जैक, मनुष्य की सबसे बड़ी जरूरत यह है कि वह स्वयं से परे कुछ उच्चतर उद्देश्य के लिए जिए। हम सभी के लिए मन में यह तीव्र इच्छा होती है कि हम दुनिया में दूसरे लोगों से अलग, कुछ खास दिखें और ऐसे उद्देश्य के लिए जिएँ, जो हमारे जीवन की सीमाओं से परे हो। जीवन के अंतिम समय में हम सभी के भीतर एक मानवोचित जिज्ञासा होती है कि कहीं हमारा जीवन व्यर्थ तो नहीं गया! अपने जीवन के मूल उद्देश्य का पता लगते ही तुम्हारा पूरा अस्तित्व ही बदल जाएगा। उस स्थिति में तुम ढेर सारा पैसा कमाने, शोहरत कमाने या ऊँचा-से-ऊँचा पद प्राप्त करने की चिंता करना छोड़ दोगे, तुम्हें चिंता होगी तो एक नई दुनिया बनाने की, जहाँ ढेर सारा प्रेम हो। भीतर से तुम स्वयं को एक बेहतर मनुष्य के रूप में देखना शुरू कर दोगे। अपने भीतर तुम एक अलग तरह की प्रसन्नता का अनुभव करने लगोगे। तुम्हारे मन में जीवन को लेकर संतोष का भाव पैदा होगा कि मेरा जीवन महत्त्वपूर्ण है। यही वह स्थिति है, जिसमें तुम्हारा जीवन महानता के स्तर पर पहुँच जाएगा।"

"बहुत सुंदर!" मैं बोल पड़ा।

"दूसरे शब्दों में, जब तुम जीवन जीने की बाध्यता से निकलकर दूसरों की सेवा में स्वयं को समर्पित कर दोगे तो निश्चित रूप से तुम्हारा जीवन सफल होगा।"

"अपने उस भाग्य (भावी) को मैं कैसे प्राप्त करूँ?"

"जैक, भाग्य को तुम नहीं ढूँढ़ोगे, बल्कि भाग्य तुम्हें ढूँढ़ेगा।"

"सच?"

"हाँ। जैसे-जैसे तुम अपने यथार्थ आत्मस्वरूप को प्राप्त करते जाओगे वैसे-वैसे तुम्हारा भाग्य (संभाव्यता) तुम्हारी आँखों के सामने प्रकट होता जाएगा। जैसा मैंने तुम्हें पहले बताया था, अपना आंतरिक कार्य करते रहें, यह जरूरी है। डच दार्शनिक बेनीडिक्ट डी स्पिनोजा ने कहा था—'हम जो कुछ हैं या जैसे हैं और जैसा बन सकने की क्षमता रखते हैं, वैसा बन जाना ही जीवन का अंतिम लक्ष्य है। अपने मूल तत्त्व को जैसे-जैसे तुम दुनिया में प्रकट करते जाओगे वैसे-वैसे तुम जीवन के प्रवाह में जुड़ते जाओगे। जीवन के प्रवाह में पहुँच जाने पर तुम्हारी संभाव्यता (भाग्य) तुम्हें स्वयं ही मिल जाएगी।"

"यह तो बहुत आसान है।"!

"हाँ, सचमुच आसान है।" फादर माइक ने कहा।

"बस स्वयं को खुला रखो और धैर्यशील बनो। थॉमस मर्टन ने कहा था—'जो कुछ हम ढूँढ़ते हैं, वह हमारे पास ही होता है, बस उसे समय देने की जरूरत होती है। वह स्वतः ही हमारी जानकारी में आ जाएगा।" जब तुम अपने यथार्थ आत्मतत्त्व को पहचान लोगे तो तुम्हें लगने लगेगा कि जीवन में जो कुछ भी तुम करना-बनना चाहते हो, उसके लिए आवश्यक शक्ति, ज्ञान और क्षमता तुम्हारे पास मौजूद है। जो कुछ बनने का तुम सपना देखा करते थे, वही तुम आज हो। बस, तुम्हें अपने आपको पहचानने की जरूरत है। अपने आपको पहचान लेने के बाद तुम अपनी सारी संभावनाओं को प्राप्त कर लोगे। बस, विश्वास और खुलेपन के साथ अपने आंतरिक कार्य में लगे रहो।"

क्षण भर रुककर फादर माइक आगे बोले, "जैक, तुमने यहाँ अच्छा काम किया है। तुम मेरे सबसे अच्छे शिष्यों में हो। लेकिन अब हमारा साथ रहने का समय पूरा हुआ। चार सप्ताह हम-तुम साथ रहे और इस दौरान मैंने तुम्हारे भीतर जो बदलाव देखे, वे सचमुच सुंदर हैं।...लेकिन सर्वोत्तम स्तर पर पहुँचना अभी शेष है। तुम्हारे भीतर मैंने कुछ बीज डाले हैं, जो अभी जमना ही शुरू हुए हैं। तुम मेरे परम मित्र कैल के बेटे हो, तुमसे मिलना मेरे लिए गौरव की बात है। मुझे पूर्ण विश्वास है कि तुम दुनिया में अपना प्रकाश फैलाओगे। बस, अपने स्वयं के प्रति सच्चे बने रहना, जैक। सत्य की खोज जारी रखना और विश्वास कभी मत छोड़ना।"

इतना कहकर फादर माइक मेरे करीब आए और बड़े ही स्नेह से मुझे चूम लिया। उसके बाद बगीचे से निकलकर वह कैथेड्रल की ओर चले गए, जो इतने वर्षों से उनका घर बना हुआ था। सूर्य तेजी से चमक रहा था मैं गुलाब की झाड़ी के बगल में खड़ा गत चार सप्ताह के समय और अपने अनुभवों के बारे में सोच रहा था। अचानक ही मेरे मन में लुइसा मे एल्कॉट के ये शब्द गूँज उठे—'यहाँ से दूर सूर्य के उस चमकीले प्रकाश में मेरे सपने, मेरी महत्त्वाकांक्षाएँ हैं। मैं वहाँ तक पहुँच नहीं सकता तो कम-से-कम कम उनकी सुंदरता को तो

निहार सकता हूँ, उनमें विश्वास करते हुए उनके पीछे तो चल सकता हूँ।'

मेरा चेतन मन मुझे आभास दिला रहा था कि मैं सही मार्ग पर हूँ।

7

दिलदार आदमी से भेंट

> तुम्हारे भीतर एक ऐसी बत्ती है, जो तुम्हारी आत्मा का प्रकाश बनने के लिए तैयार है। इस आंतरिक लौ के जलने पर तुम अपने जीवन में एक सुंदर जागृति का अनुभव करोगे।
>
> *—ब्रैडफोर्ड कीनी*
>
> साल-दर-साल मेरा यह विश्वास बढ़ता जा रहा है कि यदि हमने प्यार नहीं बाँटा, अपनी शक्तियों का भरपूर उपयोग नहीं किया, स्वार्थी प्रवृत्ति को नहीं छोड़ा और प्रसन्न नहीं रहे, तो जीवन व्यर्थ है।
>
> *—मैरी चोल मॉण्डेले*

ऐसा सुंदर दृश्य मैंने पहले कभी नहीं देखा था। इससे पहले मैं कई समुद्र तटों पर जा चुका था, लेकिन यह तट उन सबसे अलग था, जो साक्षात् निर्वाण जैसा प्रतीत हो रहा था। टैक्सी चालक को उसका किराया देते समय मैं अपने आपको रोक नहीं सका और मेरे मुँह से बरबस ही निकल गया, "मुझे अपनी वापसी का रास्ता मिल गया है।"

"आपको पूरा विश्वास है, भाई?" उसने पूछा। हम निकटतम शहर से मीलों दूर आ गए हैं और इस द्वीप पर यह सबसे निर्जन तट है। अगर आप चाहें तो मैं कुछ घंटों बाद आपको वापस लेने के लिए आ सकता हूँ।"

"नहीं, बस धन्यवाद।" मैंने जवाब दिया, "मुझे लग रहा है कि यहाँ मेरे लिए अच्छा रहेगा। जानते हो, दुनिया एक मित्रवत् स्थान है?" कहते हुए मैं जान-बूझकर मुसकरा पड़ा। उस चालक ने एक बार ध्यान से मेरी ओर देखा, सिर हिलाया और टैक्सी चला दी।

वहाँ आस-पास मुझे कोई नहीं दिखाई दे रहा था। लेकिन इससे मुझे कोई मतलब नहीं था। अपनी सैंडिलें उतारकर मैं सड़क से उतरकर धीरे-धीरे रेत की ओर चलने लगा। सचमुच, मंत्रमुग्ध कर देनेवाला दृश्य था। समुद्र नीलगगन की तरह चमक रहा था। चारों ओर सफेद

चमकती रेत दिखाई दे रही थी। सूर्य की तेज रोशनी मानो मेरे अंग-अंग सहला रही थी, जिससे मैं अपने भीतर एक विचित्र सी शांति महसूस कर रहा था। मैं वहीं बैठ गया और मन-ही-मन अपने पिता कैल को धन्यवाद देने लगा—उन सभी उपहारों के लिए, जो कई सप्ताह पूर्व उनके साथ मुलाकात के बाद से मेरे जीवन में आने लगे थे।

लगभग बीस मिनट तक मैं इसी तरह धूप में बैठा रहा, तभी तट के सुदूर किनारे पर मुझे कुछ हलचल दिखाई पड़ी। गौर से देखने पर लगा कि कोई आदमी रेत पर कोई जनजातीय-नृत्य कर रहा है। उसके हाथ हिल रहे थे, सिर भी हिल रहा था और घुटने एक-दूसरे से टकरा रहे थे। मैं डर गया था। मुझे अपनी सुरक्षा की चिंता होने लगी थी। तभी अचानक चमत्कार-सा हुआ और मेरे मन में 'विश्वास' शब्द गूँज उठा। मुझे फादर माइक के वे शब्द याद आ गए, जो उन्होंने रोम में एक दिन कहे थे, "तुम्हारे एक-एक भय में तुम्हें अपना भाग्य (संभाव्यता) मिलेगा।" अपने भीतर गहराई में जाने पर मुझे नए साहस का अहसास होने लगा, जो चार सप्ताह पूर्व अपनी आंतरिक शक्ति से जुड़ने के बाद मेरे पास आ रहा था। मैं बड़े गर्व से उस नाचती आकृति की ओर बढ़ने लगा था।

थोड़ा निकट पहुँचा तो वह आदमी स्पष्ट दिखाई देने लगा। अब भी वह उसी अजीब ढंग से हिल रहा था, जैसे किसी विचित्र समाधि में हो। इस बात से वह बिलकुल बेखबर लग रहा था कि तट पर कोई और भी है। मैं उसके पास पहुँच गया, तब भी वह उसी तरह नाचता रहा। अंत में उसने आँखें खोलीं और बोल पड़ा, "मेरे तट पर तुम्हारा स्वागत है, जैक। तुम्हें इतनी देर कैसे लग गई?" दाँत निकालकर हँसते हुए उसने कहा।

मैं हैरान था, इस आदमी को मेरा नाम कैसे पता चला होगा? एक बार फिर 'विश्वास' शब्द मेरे मन में सक्रिय हो गया।

"आप मेरा नाम जानते हैं?" भय और आश्चर्य-मिश्रित स्वर में मैंने पूछा, "कैसे?"

"मैं तुम्हारा नाम जानता हूँ। कैल ने तुम्हारे बारे में मुझे सबकुछ बता दिया था। बहुत अच्छे आदमी थे वह। और बच्चे, वह मेरे साथ पार्टी में थे।"

"मेरे डैड आपके साथ पार्टी में थे?" मैंने आश्चर्य और अविश्वास से पूछा।

"अरे, खूब मजा आया था! " सीने पर से पसीने की बूँदें पोंछते हुए उसने बताया।

जब उसने अपना चेहरा ऊपर, सूर्य की रोशनी की ओर किया तो कुछ देर तक मैं उसके रहस्यमयी स्वरूप को ही देखता रह गया। उम्र में वह मुझे पैंतालीस के करीब लग रहा था। शरीर स्वयं में पूर्ण था और त्वचा काँसे की तरह चमक रही थी। मांसपेशियाँ त्वचा के भीतर से उभरी दिखाई दे रही थीं। उसकी आँखें बिलकुल नीली थीं और बाल सूर्य की रोशनी में चमक रहे थे। पहनावे के नाम पर उसने गले में सीप की एक माला और नायलॉन की एक निक्कर पहन रखी थी, जिस पर इंद्रधनुष के सातों रंग चमकते दिखाई दे रहे थे।

"मेरा नाम मो है, मो जैक्सन (Moe Jackson)।" अपने हाथ फैलाते हुए उसने बताया, "हवाई में तुम्हारा स्वागत है। यह मेरा तट है। सर्फ करने के लिए द्वीप का यह सर्वोत्तम स्थान है। यह सबकुछ मैंने स्वयं प्राप्त किया है। स्थानीय लोगों का मानना है कि यह स्थान भुतहा है, इसलिए यहाँ किसी के आने की कोई संभावना नहीं है। मैं यहाँ दिन भर अकेला रहता हूँ और सर्फ करताहूँ, जो मुझे बहुत अच्छा लगता है।""तो आप सर्फर हैं?" मैंने पूछ लिया।

"तुम समझ गए भाई!" वह खुश होते हुए बोला, "बिलकुल कैल की तरह। वह बहुत अच्छी सर्फिंग कर लेते थे—मेरी ही तरह।" कहते हुए वह हँस पड़ा।

"अभी थोड़ी देर पहले आप कुछ कर रहे थे, वह?"

"अरे, बस थोड़ी मौज-मस्ती ले रहा था। मुझे नृत्य करना अच्छा लगता है। यह मुझे जीवन के प्रवाह के साथ बनाए रखता है और यह याद दिलाता है कि चीजों को बहुत ज्यादा गंभीरता से नहीं लिया जाना चाहिए।"

"जीवन के प्रवाह के साथ?"

"बिलकुल।" मो का जवाब था, "मैं अपने जीवन को एक-एक पल जीता हूँ। मैं अपने जीवन में आनेवाली हर चीज के लिए स्वयं को तैयार रखता हूँ। अतीत तो बीत चुका है। इसलिए अब मैंने इसे ही अपना जीवन-दर्शन बना लिया है—अपने कल यानी अतीत को अपने आज यानी वर्तमान पर कभी हावी मत होने दो।"

"तो भविष्य का क्या होगा?" मैंने पूछा।

"भविष्य तो यथार्थ है ही नहीं। मैं तो भविष्य को एक भ्रम मानता हूँ। मैं तो बस वर्तमान के एक-एक पल को लेकर चलता हूँ। जीवन के प्रवाह के साथ चलते हुए मैं उसमें सामने आनेवाली चीजों को ग्रहण करता चलता हूँ। मैं अपने हृदय की मानता हूँ मुझे अच्छा लगता है।" उसने उत्साहपूर्वक बताया। उसके बाद अपनी निक्कर की जेब से एक लिफाफा निकालकर मुझे पकड़ाते हुए उसने कहा, "यह लो, यह तुम्हारे लिए है। इसे खोलकर पढ़ लो।"

मैंने लिफाफा खोला और उसमें रखा पत्र बड़ी सावधानी से पढ़ने लगा—

"सामान्य दिन (है), मुझे अपने मूल्य से अवगत कराओ। भविष्य के उपयुक्त कल के इंतजार में मुझे छोड़ना मत। एक दिन मैं अपने नाखूनों को धरती में गड़ाऊँगी या अपने चेहरे को तकिए के नीचे दफन कर दूँगी या फिर अपने हाथों को खूब फैलाकर ऊपर आकाश तक पहुँचा दूँगी और बस तुम्हारी वापसी की इच्छा करूँगी।"

मेरी जीन आयरन

"मुझे लगता है, यह सच है।" मैं कुछ सोचते हुए बोला।

"हममें से कितने सारे लोग ऐसे हैं, जो शिकायत करते हैं कि उनके पास समय ही नहीं है या समय कम है, फिर भी हम कितना समय यों ही नष्ट कर देते हैं। अपना पूरा जीवन हम माया यानी धन-दौलत की तलाश में यों ही निकाल देते हैं। अंत में पता चलता है कि जिस धन की तलाश में हमने अपना पूरा जीवन नष्ट कर दिया, वह हमारे पास ही था, बस हमें उसका ज्ञान नहीं था।"

"तुम समझ गए!" मो ने सहमति में सिर हिलाकर कहा, "ज्यादातर लोग इस कल्पना लोक की ओर ही भाग रहे हैं—इस उम्मीद में कि यहाँ उनकी सारी समस्याएँ दूर हो जाएँगी और उनके पास खुशियाँ-ही-खुशियाँ होंगी। मन-ही-मन वे सोचते रहते हैं—'एक बार यह मिल जाए तो मैं सुखी हो जाऊँगा।' लेकिन मेरा मानना है कि सुख या प्रसन्नता कोई वस्तु या स्थान नहीं है, जहाँ हम पहुँच जाएँ और खुश हो जाएँ। प्रसन्नता तो अंतर्मन की एक स्थिति है, जिसे हम खुद तैयार करते हैं। कोई भी खुश हो सकता है—खुशी सबके लिए और हर समय उपलब्ध होती है, बस जरूरत यह है कि हम रुकें और अपने चारों ओर व्याप्त निधि की ओर और अधिक ध्यान दें। इसलिए अब मैं बाहर रहकर ही अपना जीवन जी रहा हूँ। मेरी आँखें खुल गई हैं और मन जाग्रत् हो उठा है। इस सुंदर जीवन-यात्रा के एक-एक पल से मुझे प्यार है।"

"और आप रहते कहाँ हैं?" उत्सुकतावश मैं पूछ पड़ा।

उसने समुद्र तट के अंतिम सिरे पर बनी एक झोंपड़ी की ओर इशारा किया, जहाँ समुद्र-तट सँकरा होकर एक उँगली की तरह प्रतीत हो रहा था।

"वहीं मेरा घर है जैक, मेरा महल। वह मुझे बहुत अच्छा लगता है।" उसने बड़े गर्व से कहा।

"दिलचस्प!" मैं बोल उठा।

"दिलचस्प ही नहीं, यह स्वयं में पूर्ण भी है। यहाँ मुझे कोई चिंता नहीं है, कोई परेशान करनेवाला नहीं है। बस समुद्र की लहरों की तरह हूँ मैं। मेरे लिए यह स्वर्ग से कम नहीं है। इस स्वर्ग में तुम्हारा स्वागत है! अगले सप्ताह तक तुम्हें यहीं रहना है।"

"बहुत अच्छा लग रहा है। मैं समझ गया, मैं एक वास्तविक दावत में पहुँच गया हूँ।" मैंने मुसकराते हुए कहा।

"यह सब तुम्हारे लिए पहले से तैयार था।" मो ने आगे कहा, "मैं जानता हूँ, तुम्हें इसके बारे में पहले से पता था। तुम्हारा साथ पाकर मुझे खुशी होगी। तीन अंतिम प्रश्नों में से दूसरे प्रश्न के बारे में यहाँ तुम्हें बताऊँगा।"

"दूसरा प्रश्न—क्या मैंने (जीवन में) भरपूर प्रेम किया?" मैंने याद करते हुए कहा।

"हाँ, तुम समझ गए।"

"बहुत सुंदर! लेकिन मो, मैं सच कहूँ तो अभी मुझे प्रेम में पड़ने से ज्यादा अपने आंतरिक कार्य पर ध्यान केंद्रित करने की जरूरत है। मैं इतने व्यापक आंतरिक विकास से गुजर रहा हूँ कि मेरे जीवन का एक-एक तत्त्व बदलता दिखाई दे रहा है। मेरे भीतर की रंगीन शीशे की पूरी खिड़की रूपांतरित हो रही है।"

"मैं जानता हूँ, फादर माइक से तुम्हें यह शिक्षा मिली थी। वे तेजस्वी पुरुष हैं।" मो ने कहा।

"आप फादर माइक को जानते हैं?"

"बिलकुल। वह मेरे वर्षों के मित्र हैं—पानी से बहुत डरते हैं।" उसने मुसकराते हुए कहा। "मैंने बहुत कोशिश की, लेकिन सर्फबोर्ड पर उन्हें कभी नहीं ले जा सका।" उसने बताया।

"खैर," मो ने कहा, "प्रेम की बात करें तो यह कई प्रकार का होता है—सौंदर्य (से) प्रेम, आत्मप्रेम, पारिवारिक प्रेम और जीवन के प्रति प्रेम। मेरे दोस्त, हम यहाँ अंतिम प्रकार के यानी जीवन के प्रति प्रेम की बात करेंगे। हम साथ-साथ मिलकर तुम्हारे हृदय को खोलने के लिए कार्य करेंगे, ताकि तुम जीवन तथा उसकी खुशियों की ओर से अपने आपको खोल सको, उनका अनुभव कर सको। मैं विश्वास के साथ कह सकता हूँ कि हृदय का प्रशिक्षक तुम्हें कभी नहीं मिला होगा।"

"हृदय का प्रशिक्षक! मैंने तो सुना तक नहीं है।"

"हाँ, मैं जानता हूँ," मो ने कहा, "यह थोड़ा अलग तो है, लेकिन कैल ऐसा ही चाहते थे। उन्होंने ही तुम्हारे लिए इस जीवन प्रशिक्षण का प्रबंध किया था और मुझे तुम्हारा प्रशिक्षक बनने के लिए कहा था। वह तुम्हारी मदद करना चाहते थे। उन्हें तुमसे सच्चा प्रेम था। खैर, मुझे एक ऐसे जीवन का रास्ता मिल गया है, जो सुंदर और समृद्ध है, सचमुच सुंदर और खुशहाल है। इस निर्जन समुद्र-तट पर मैं सबसे खुश आदमी हूँ। हर सुबह जब मैं उठता हूँ तो मेरे हृदय में एक आंतरिक आनंद की अनुभूति होती है। मैं यहाँ सर्फ करता हूँ, नृत्य करता हूँ, सुबह के समय पेंटिंग करता हूँ और कभी-कभी देर रात में तारों को देखता हूँ। सूर्यास्त के समय मैं कविता लिखता हूँ। मैं स्वयं को दुनिया का सबसे संपन्न व्यक्ति समझता हूँ; और दिलचस्प बात यह है कि मैं वास्तव में तुमसे भिन्न नहीं हूँ। तुम्हें भी वह सबकुछ मिल सकता है, जो मेरे पास है—अगर तुम चाहो।"

क्षण भर रुककर मो ने आगे कहा, "यह सब तब हुआ, जब मैंने तर्क यानी मस्तिष्क के अनुसार अपना जीवन व्यतीत करना छोड़ दिया और अपने हृदय को खुला कर दिया। यह मेरे लिए यथार्थ युक्ति सिद्ध हुई है। कार्ल जंग ने कहा था,—'तुम्हारी अंतर्दृष्टि तभी स्पष्ट होगी, जब तुम अपने हृदय में झाँककर देखोगे। हृदय के बाहर जो देखता है, वह सपने देखता है। जो हृदय के भीतर देखता है, वह जाग्रत् होता है'।"

"अच्छी पंक्तियाँ हैं।" मैंने कहा। अपने भीतर मुझे शांति की एक लहर दौड़ती महसूस हो रही थी। "आपके साथ मुलाकात बहुत अच्छी लग रही है, मो जैक्सन। मैं सचमुच आपके साथ कुछ समय बिताना चाहता हूँ।" पूरे आत्म विश्वास के साथ मैंने कहा।

"बहुत अच्छा!" मो ने कहा, "जैक, तुमने अभी बताया कि तुम एक व्यापक रूपांतरण की प्रकिया से गुजर रहे हो। यह अच्छी बात है—जीवन के लिए सबसे अच्छी बात है कि इसमें कभी-कभी थोड़ा भयानक अनुभव होता है, लेकिन इसे छोड़ना नहीं। इस प्रक्रिया के दौरान हमेशा अपने आपको तैयार व खुला रखना। तुम्हारे जीवन का यह सबसे महत्त्वपूर्ण समय है...। अब इस लहर के साथ आगे बढ़ते रहो। तुम खुश रहोगे। मैं पूरे विश्वास के साथ कह सकता हूँ कि फादर माइक के साथ प्रवास के बाद से ही तुम्हारा हृदय तुम्हारे आंतरिक ज्ञान के प्रति जाग्रत् होना शुरू हो गया है।"

"आपने सही कहा। जो बोध अब मुझे हो रहा है, वह पहले कभी नहीं हुआ था। मुझे यह पता नहीं है कि यह सब कहाँ से आ रहा है।" कुछ मार्गदर्शन की आशा से मैंने कहा।

"तुम अपने मस्तिष्क से बाहर निकलकर अपने हृदय में चलने लगे हो और हृदय में ही तुम्हारे सभी प्रश्नों के उत्तर मौजूद हैं। तर्क या मस्तिष्क के अनुसार जीते हुए हम अपने वर्तमान, भूत और भविष्य की चिंता में लगे रहते हैं। हम यह समझने में बहुत सारा समय लगा देते हैं कि जिस तरह का जीवन हमें जीने की जरूरत है, वैसा जीवन जीते हुए हमें क्या-क्या चीजें खोनी पड़ेंगी। जीवन जीने का सबसे अच्छा तरीका यही है कि जीवन के एक-एक पल को भरपूर जियो। और जब तक तुम सोच-विचार में उलझे रहोगे, तब तक यह संभव नहीं है।" क्षण भर के लिए रुककर मो ने आगे कहा, "मैं भी तुम्हारी तरह मन-मस्तिष्क के अनुसार चला करता था, जैक। दरअसल, जिस उद्योग क्षेत्र से तुम जुड़े हो, उसी से मैं भी जुड़ा था।"

"विज्ञापन क्षेत्र से?"

"हाँ, विज्ञापन क्षेत्र से 'एम.जे. ग्रुप इंटरनेशनल' का नाम सुना है?"

"बिलकुल। यह दुनिया की पाँच बड़ी विज्ञापन एजेंसियों में से एक है। शिकागो में इसका मुख्यालय है और दुनिया भर में इसके कुल 23 कार्यालय हैं, जहाँ से करोड़ों डॉलर का वार्षिक राजस्व प्राप्त होता है।"

"अनुमान लगाओ, किसने की होगी इसकी स्थापना?" आत्मप्रशंसा भरे स्वर में उसने कहा।

"मुझे मत बताइए!" मैंने एकदम कहा, "एम.जे. आप ही तो हैं, मो जैकसन।"

"हाँ!" मुसकराते हुए उसने कहा।

"सच! विश्वास नहीं होता।"

मुझे वास्तव में विश्वास नहीं हो रहा था कि जिस सर्फर से मैं यहाँ महज संयोगवश बातें कर रहा हूँ, वह मात्र एक दशक पहले दुनिया का एक सबसे बड़ा और प्रसिद्ध मार्केटिंग गुरु रहा होगा। उसकी फर्म ने कई बड़ी-बड़ी उपलब्धियाँ हासिल की थीं और वह अपनी सटीक, सफल व्यावसायिक रणनीति के लिए जानी जाती थी। 'एम.जे. इंटरनेशनल' एक विश्व स्तरीय कंपनी थी और यह निष्कर्ष निकाल पाना मुश्किल था कि यहाँ निर्जन समुद्र तट पर मेरे सामने खड़ा यह असाधारण रूप से शांत दिखाई देनेवाला आदमी सचमुच उसका संस्थापक था।

"मैं सच कह रहा हूँ, मेरा विश्वास करो।" मो ने जवाब दिया, "बहुत तेजी से मैं सफलता की ओर आगे बढ़ता जा रहा था। उसमें लाभ भी होता था। कई वर्षों तक मैं इसी तरह आगे बढ़ता रहा और इस दौरान लाखों रुपए कमाए। मेरे पास छठी इंद्रिय थी, जो मुझे आगे बढ़ने के लिए निर्देशित करती थी। चालीस की उम्र में पहुँचते-पहुँचते मेरे पास वे सारी भौतिक सुख-सुविधाएँ आ गई थीं, जो दुनिया में किसी आदमी का सपना होती हैं—एक निजी जैट (विमान), केमंस (Caymans) में अपना निजी घर, आस्पेन (Aspen) में स्थान, ड्राइव वे में दो-दो पोर्च और एक सुंदर सी पत्नी। दौलत और शोहरत हासिल करने के लिए इतने वर्षों का समय बिताने के बाद मुझे क्या पता चला होगा? जरा सोचकर बताओ।"

"आप ही बताइए।" मो की आँखों में झाँकते हुए मैंने कहा। उसकी आँखों में उदासी और पश्चात्ताप के भाव साफ झलक रहे थे।

"मुझे अहसास हुआ कि दर्पण के सामने हर सुबह मैं एक ही व्यक्ति को देखता हूँ। उस समय भी मैं वैसा ही महसूस कर रहा था जैसा पहले किया करता था, जब मैं भूखा और लाचार रहता था। जो बुराइयाँ मेरे साथ पहले थीं, जिन्हें बचपन से ही मैं अपने ऊपर ढो रहा था, वे आज भी मेरे साथ हैं। अपनी स्वयं की संभाव्यता के बारे में मेरी सोच पहले जैसी ही संकीर्ण और संकुचित बनी हुई है। इस प्रकार, मैंने अनुभव किया कि तुम्हारी बाह्य दुनिया कितनी भी सुंदर हो, लेकिन आंतरिक दुनिया में जो कुछ है, वही महत्त्वपूर्ण है। अगर तुम्हारी आंतरिक दुनिया जटिल और दुःखदायी है तो बाहरी दुनिया की कोई भी चीज तुम्हें मानसिक शांति या सुख नहीं दे सकती। दूसरी ओर, अगर तुम्हारी आंतरिक दुनिया स्वस्थ और पूर्ण है तो बाहरी दुनिया की साधारण-से-साधारण चीज भी तुम्हारे हृदय को खुशी देने के लिए काफी है। जीवन की वास्तविकता तो आंतरिक यानी आध्यात्मिक दुनिया में ही है, मेरे दोस्त! एमर्सन ने लिखा है—'आंतरिक या आध्यात्मिक धन के बिना भौतिक धन स्वयं एक गंदा भिखारी है'।"

"अब मैं धीरे-धीरे यह समझने लगा हूँ।" मैंने कुछ सोचते हुए कहा।

"भौतिक संसार में हम चाहे जितना संग्रह कर लें, लेकिन उससे अपने भीतर के खालीपन को नहीं भर सकते। भौतिक वस्तुओं की लालसा करना मानव स्वभाव का एक हिस्सा है। यह एक दोष है, जो हम सभी के पास है—किसी को अपने माता-पिता से मिला है तो किसी को अपने साथियों से। कुछ लोगों को यह दोष उनके शिक्षक ही देते हैं, जो यह कहते

हैं कि हम कितनी ही बड़ी-बड़ी उपलब्धियाँ क्यों न हासिल कर लें, हम पूर्ण नहीं हैं। इस प्रकार जैसे-जैसे हम बड़े होते हैं वैसे-वैसे हम अपने दोष-छिद्रों को भरने के लिए दूसरे लोगों की ओर देखने लगते हैं। दूसरे लोग जब ऐसा नहीं करते तो हम दूसरा हल ढूँढ़ने लग जाते हैं। इस प्रकार यह प्रक्रिया लगातार चलती रहती है और हमारी आंतरिक शांति हमसे छिनती जाती है।"

"तो इसका स्थायी हल क्या है?" समुद्र तट पर टहलते हुए मैंने पूछा।

"अपने भीतर आवश्यक कार्य करो। याद रखो, वास्तविक संतोष भीतर से ही आता है, बाहर से नहीं। इसलिए जहाँ तक मैं समझता हूँ, अपने आंतरिक अधूरेपन को पूर्णता में बदलने के लिए आवश्यक आंतरिक कार्य ही मनुष्य की पहली प्राथमिकता होनी चाहिए।"

"बहुत सटीक ढंग से आपने अपनी बात कही, मो।"

"यह सच है, अपने भीतर जाने का अर्थ है कि तुम उन कारणों को देख रहे हो, जो तुम्हें तुम्हारे वास्तविक आत्मस्वरूप का ज्ञान नहीं होने दे रहे हैं।"

"जैसे मेरी मिथ्या धारणाएँ, मिथ्या विश्वास, व्यक्तिगत पक्षपात और भय," मैं बीच में ही बोल पड़ा।

"हाँ, इनके साथ कुछ और बातें भी। इन बातों से अगर यथार्थ ढंग से निपट सको तो अपनी बाहरी दुनिया में तुम बहुत बेहतर महसूस करोगे। अपनी आंतरिक दुनिया को तुम जितना अच्छी तरह से स्वच्छ रखोगे, तुम्हारी बाहरी दुनिया उतनी ही सुंदर होगी।"

"सबकुछ भीतर से ही शुरू होता है।" मैंने संक्षेपण किया।

"हाँ," मो ने कहा, "और इस आंतरिक कार्य का एक महत्त्वपूर्ण हिस्सा है अपने हृदय को खुला रखना। हृदय को खुला रखने का मतलब है—प्रेम से भरपूर जीवन जीना, अपनी मानवीय संभाव्यताओं के प्रति जाग्रत् रहना, जीवन के पूर्ण विकास में विश्वास रखना। अपने जीवन के चमत्कार में जीना शुरू कर दो जैक। अपने आसपास के प्रकाश, चमक को देखो और समझो कि तुम्हारे पास जो शक्ति है, उससे तुम यही काम कर सकते हो। थोड़े से अभ्यास से तुम इसमें कुशल हो जाओगे। हैलेन केलर ने कहा था—'कोई भी निराशावादी (व्यक्ति) सितारों के रहस्य का पता नहीं लगा सका है, न ही किसी नई जगह पर पहुँच सका है और न ही मनुष्य के लिए किसी नए स्वर्ग का रास्ता तैयार कर सका है।' अपने जीवन के लिए और अधिक साहसी बनो। मैंने ऐसा ही किया है। हृदय को खोलने का मतलब यह भी है कि तुम अपनी आंतरिक वृत्ति पर पहले से ज्यादा विश्वास करो और जीवन में प्रकट होती संभाव्यताओं की ओर से आँखें खुली रखो। अप्रत्याशित बातों या घटनाओं का स्वागत करो और उन चमत्कारों को ग्रहण करने के लिए स्वयं को तैयार रखो, जो तुम्हारी प्रतीक्षा कर रहे हैं।"

"मैं नहीं जानता कि मैं चमत्कारों पर विश्वास करता हूँ या नहीं। चीजों के प्रति मैं पहले से कहीं ज्यादा जागरूक हो गया हूँ; लेकिन चमत्कारों में विश्वास करना मेरे लिए एक ज्यादती है।" मैंने कहा।

तभी मो दौड़ने लगा। पहले तो मुझे लगा, वह जॉगिंग कर रहा है, लेकिन थोड़ी देर में ही उसकी दौड़ने की गति तेज हो गई।

"मेरे साथ आओ," उसने कहा।

मैं भी उसके पीछे-पीछे दौड़ने लगा—इस उम्मीद से कि इसमें भी कोई-न-कोई सीख छिपी होगी।

मो लगभग 15-20 मिनट तक ऐसे ही तट पर आगे-आगे दौड़ता रहा, और मैं उसके पीछे-पीछे। इस दौरान वह बिलकुल चुप रहा; उसका पूरा ध्यान अपने लक्ष्य तट के किनारे पर स्थित एक चोटी पर था। अंत में गंतव्य तक पहुँचते-पहुँचते मैंने उसका साथ ले लिया। मेरी साँस फूलने लगी थी, गालों पर पसीना टपक रहा था।

"वह इतालवी खाना भी क्या खूब है, मैं देख रहा हूँ!" मो ने मजाक के लहजे में कहा। उसका इशारा पहाड़ी की ओर जानेवाले रास्ते पर था।

"हम जा कहाँ रहे हैं?" मैंने हैरानी से पूछा।

"अभी समझ जाओगे।" मो ने जवाब दिया। पहाड़ी की चोटी पर हरी-हरी घास से भरा एक टीला था। वहाँ से अन्य द्वीप और आते-जाते जहाज तथा सुंदर मूँगे दिखाई दे रहे थे।

"उधर देखो।" थोड़ी दूरी पर दिखाई दे रहे एक प्राचीन ध्वंसावशेष की ओर इशारा करते हुए मो ने कहा।

"वह क्या चीज है?" मैंने पूछा।

"हाँ," अपनी माला में लगे एक सीप के साथ छेड़छाड़ करते हुए मो ने बताना शुरू किया, "पहली नजर में तो यह कोई प्राचीन ऐतिहासिक ध्वंसावशेष लगते हैं। लेकिन मैं तुम्हें बताता हूँ कि ये वास्तव में क्या हैं। इन ध्वंसावशेषों—जो हवाई द्वीप के आदिवासियों द्वारा बहुत वर्षों पूर्व बनाए गए थे—के ऊपर से अगर तुम विमान में उड़ान भरो तो तुम्हें कुछ ऐसी जानकारी मिलेगी, जिसके बारे में वैज्ञानिक शोधकर्ताओं ने हाल ही में हेलीकॉप्टर से इस स्थान के सर्वेक्षण के दौरान पता लगाया था।"

"मैं सुन रहा हूँ।" मैंने उत्सुकता में कहा।

"यह जो अव्यवस्थित मार्ग-शृंखला या दीवार-शृंखला जैसा दिखाई दे रहा है, वास्तव में राजमार्गों और प्रणालियों की एक उन्नत शृंखला है, जो सच्चे अर्थों में एक समृद्ध सभ्यता की नींव का एक हिस्सा थी।"

मो ने स्पष्ट करते हुए कहा, "यहाँ समझनेवाली बात यह है कि "ऊँचे अथवा यथार्थ परिप्रेक्ष्य में देखने पर असंबद्ध दिखाई देनेवाली चीजें भी किसी-न-किसी तरह तुम्हें संबद्ध दिखाई देंगी और मेरे लिए यह एक चमत्कार है। चमत्कार कोई वस्तु नहीं है, यह तुम्हारे मन की एक अवस्था है, जो चीजों को नए ढंग, नई दृष्टि से देखने में तुम्हारी मदद करती है। इस पहाड़ी पर जाने से चीजें तुम्हें वैसी नहीं दिखाई देंगी, जैसी यहाँ नीचे से दिखाई दे रही हैं। इसी तरह अगर तुम जीवन को ऊँचे परिदृश्य या नए ढंग से देखते रहो तो अंततः तुम उन चमत्कारों को स्वयं देख सकोगे, जो तुम्हारे आस-पास हो रहे हैं। अपने आपको तुम जितना ही ज्यादा खुला रखोगे उतना ही तुम्हें महसूस होगा कि तुम्हारे जीवन में अब तक जो कुछ भी असंबद्ध होता रहा है, वह वास्तव में एक व्यापक अंतर्संबद्ध व्यवस्था का ही एक हिस्सा है। इसे ही मैं चमत्कार मानता हूँ।" इतना कहकर मो नीचे जमीन पर गिर गया और देखते-ही-देखते जोर-जोर से उछलने लगा।

"यह क्या कर रहे हैं आप?" मैंने हैरानी से पूछा।

"बस, जरा शरीर सीधा कर रहा हूँ।" उसके माथे पर पसीने की बूँदें चमक रही थीं। उसने अपनी शिक्षा जारी रखी "जैक, वहाँ बाहर तुम्हारे लिए इतना कुछ है कि तुमने कभी सोचा भी नहीं होगा। बस, विश्वास का दामन मत छोड़ना।"

फिर वही 'विश्वास' शब्द आ गया। मैं जानता था कि मुझे इस विश्वास के साथ चलना है कि अतीत में मेरे साथ जो कुछ हुआ और भविष्य में जो कुछ होने वाला है, वह सब एक पूर्ण व्यवस्थित कार्यक्रम का एक हिस्सा है, जो मुझे मेरे भाग्य और परम सत्य की ओर ले जाने वाला है।

"अपने मस्तिष्क के अनुसार चलना छोड़ दो।" मो ने कहा, "पूरा जीवन तुम मस्तिष्क के अनुसार ही चलते रहे, क्या कर लिया तुमने? कितना आगे बढ़ पाए तुम?"

"इतने सालों बाद भी मैं वहीं अटका पड़ा हूँ।" मैंने माना।

"शायद यही समय है, जब तुम्हें नए तरीके से काम शुरू करना चाहिए; अपने हृदय के पलों में जीना चाहिए। अपने जीवन में और प्रेम भर दो, मैं वादा करता हूँ कि एक बिलकुल ही नई दुनिया का दरवाजा तुम्हारे लिए खुल जाएगा। जीवन को जब तुम हृदय की गहराई से जीना शुरू कर दोगे और अपने आपसे प्रेम करने लगोगे तो सबकुछ बेहतर हो जाएगा। जीवन को प्रेम के ध्यान के रूप में जियो—दूसरों के प्रति प्रेम, अपने स्वयं के प्रति प्रेम और दुनिया के प्रति प्रेम, बस मैं यही कहना चाहता हूँ।"

"तो आप यहाँ तक कैसे पहुँचे? अपने बारे में कुछ बताइए, मो!"

"हम सभी की अपनी एक कहानी होती है, है न? अंततः मैंने उस जीवन से बाहर निकलने का फैसला कर लिया, क्योंकि सबकुछ नियंत्रण से बाहर होता जा रहा था। मैंने अपना सबकुछ त्याग दिया और कुछ वर्षों के लिए अपनी आवश्यक सामग्री के साथ विश्व-भ्रमण के

लिए निकल पड़ा। बहुत से अलग-अलग लोगों से मैं मिला और अलग-अलग संस्कृतियों को आत्मसात् किया। आत्मविकास के सेमिनारों में भी गया और कई माह तक एकांत में रहा। भारत में रहकर मैंने ध्यान लगाना सीखा और ऑस्ट्रेलिया में मुझे सर्फिंग से लगाव हो गया। आत्मविकास के लिए जैसे-जैसे मैंने आंतरिक कार्य किए वैसे-वैसे मैं उस बिंदु पर पहुँचता गया, जहाँ मुझे अपने जीवन के सभी बड़े प्रश्नों के उत्तर मिलने शुरू हो गए। मैं एक बिलकुल नए व्यक्ति के रूप में रूपांतरित होता चला गया। इसी बीच मैं इस द्वीप पर आया और इस तट की खोज की। मुझे लगा कि मेरा घर मिल गया। तब से मैं यहीं रह रहा हूँ।"

'वाह!' मैं मन-ही-मन सोचने लगा था। "लेकिन क्या आत्मखोज के लिए एकांत में रहना जरूरी है?" मैंने पूछा।

"नहीं, बिलकुल नहीं।" मो ने जवाब दिया, "दरअसल ज्यादा समय तक एकांत में रहने का अर्थ हुआ कि तुम उन चीजों से मुख मोड़ रहे हो, जिन्हें देखा जाना चाहिए। इसे वास्तविक मार्ग से भटकाव कहा जा सकता है। भारत में अपने प्रवास के दौरान मैंने कई साधु-संत देखे। जिनके बारे में पता चला कि उन्होंने जीवन का अधिकांश समय पर्वतों पर एकांतवास में बिताया है। और वे शरीर पर एक लँगोटी तथा कमंडलु या तुमड़ी के अलावा अपने पास कुछ नहीं रखते। मुझे नहीं लगा कि वे साधु-संत वास्तव में ज्ञानी थे।"

"मुझे आश्चर्य हो रहा है।"

"किसी पर्वत के ऊपर जाकर शांतिपूर्वक अकेले बैठे रहना और चिंतन-मनन करना बहुत आसान है। उस स्थिति में प्रसन्न और चिंतामुक्त रहना कोई मुश्किल काम नहीं है, क्योंकि अकेले होने के कारण वहाँ तुम्हारे आंतरिक मामलों को उठानेवाला या तुम्हारे ऊपर दबाव डालनेवाला कोई नहीं होता। मेरा मानना है कि यथार्थ दुनिया में रहकर ही आत्मविकास किया जा सकता है। हमें पता चलता है कि दूसरों के साथ संबंध के संदर्भ में हम कौन हैं। अपने व्यक्तिगत अनुभव से मैंने सीखा है कि दूसरे लोगों के साथ रहकर ही हम अपने यथार्थ आत्मतत्त्व को जान सकते हैं। एक उदाहरण देता हूँ—मान लो, तुम स्वयं को एक सफेद बक्से में बिलकुल अकेला पाते हो। बक्से में न कोई खिड़की है, न दरवाजे—बस तुम ही हो।"

"अच्छा!" आँखें बंद करके कल्पना करते हुए मैंने कहा।

"बहुत अच्छा! अब, तुम्हें पता है कि मैं क्या कहना चाहता हूँ? जब तक तुम स्वयं को किसी चीज के सामने रखकर नहीं देखोगे तब तक अपने बारे में अच्छी तरह नहीं जान सकते। तुम बक्से में बिलकुल अकेले हो।"

"मैं समझ रहा हूँ आपकी बात। बक्से में किसी अन्य चीज की जरूरत है, जिससे मैं अपनी तुलना कर सकूँ।"

"तुलना, शब्द उपयुक्त है या नहीं, यह तो मैं नहीं जानता; लेकिन इतना जानता हूँ कि तुम

सही रास्ते पर हो। इस बक्से में अगर मैं एक सर्फबोर्ड रख दूँ तो एक संबंध (तुम्हारे और सर्फबोर्ड के बीच) शुरू हो जाएगा। तुम सर्फबोर्ड को देख सकते हो और फिर अपने आपको देख सकते हो। अब तुम सर्फबोर्ड के सापेक्ष अपने बारे में कुछ जान सकते हो, जैसे—सर्फबोर्ड की अपेक्षा तुम लंबे हो, अधिक बुद्धिमान हो, अधिक गतिशील हो। इस प्रकार संबंध यानी सापेक्षता में ही हम अपने बारे में जान सकते हैं।"

"बहुत अच्छा उदाहरण है।" मैंने कहा।

"अब यही रूपक साधु और उसकी तुमड़ी के विषय में लेकर चलते हैं। ऊपर पर्वत पर वह किसी के साथ संबंधित नहीं है। इस कारण उसका वास्तविक आत्मविकास और आत्मखोज भी नहीं हो सकता। लेकिन जैसे ही हम उसे यथार्थ दुनिया में लेकर आते हैं..." कहकर मो चुप हो गया और मेरी ओर देखने लगा।

"वह दूसरे लोगों के संबंध में आ जाता है।" मैं बोल पड़ा। "वह अपने आपको दूसरे लोगों के सापेक्ष देख-समझ सकता है।"

"हाँ। और जैसे-जैसे वह अपनी जीवन-यात्रा में आगे बढ़ता जाता है, दुनिया के उतार-चढ़ाव उसे निश्चित प्रतिक्रिया के लिए प्रेरित करते हैं। कोई उसके साथ गंदा या कठोर बरताव करे तो वह पागल हो सकता है। उस स्थिति में उसके मन में जो गुस्सा उभरता है, वह उसे अपने भीतर के घाव को भरने का एक मौका देता है। अगर कोई कोई चीज उसे डराती है तो इससे उसे अपने बारे में कुछ जानने और अपनी चेतना को ऊपर उठाने का एक और मौका मिलेगा। अगर कोई चुनौती उसे भयभीत करती है तो यह उसके लिए अपने भीतर जाने यानी आत्मखोज के एक ओर ले जाने का काम करेगी। इससे उसे अपनी आंतरिक कमजोरी का पता चलेगा, जिसके चलते उसके मन में भय बैठा है और इस प्रकार वह अपनी उस कमजोरी को दूर कर सकता है। इस वास्तविक दुनिया में रहते हुए और सारे आवश्यक कार्य करते हुए, बिलों का भुगतान करते हुए तथा मानवीय स्थितियों का सामना करते हुए भी कोई व्यक्ति प्रबोध प्राप्त कर सकता है; तुम्हें पता है?"

"मुझे पता है। मैं समझ रहा हूँ। लेकिन आप बुरा न मानें तो एक बात पूछूँ—आप यहाँ बिलकुल अकेले क्यों रह रहे हैं?"

मेरा प्रश्न सुनकर मो थोड़ी देर तक चुपचाप रहकर कुछ सोचता रहा। फिर मुसकराते हुए बोला, "यह एक बड़ी बात है। इसका उत्तर मैं नहीं जानता, जैक। मैं बस इतना कह सकता हूँ कि मैं वहीं हूँ, जहाँ होना चाहिए। दुनिया में मैंने अपना पूरा जीवन जी लिया है। अब मेरा जीवन-मार्ग मुझे इस स्थान पर लेकर आया है। मैं तो चाहता हूँ कि कि यहीं रहूँ; लेकिन जीवन में बहुत कुछ हमारी इच्छा, अपेक्षा के परे होता है। कौन जानता है कि एक वर्ष बाद मैं कहाँ होऊँगा? फिलहाल मैं जहाँ हूँ, वहाँ भरपूर आनंद ले रहा हूँ। मैं अपने सामने प्रकट होनेवाली सभी संभाव्यताओं को सजगता से ग्रहण करते हुए अपने वर्तमान में जी रहा हूँ। यहाँ मेरे दिल को बहुत खुशी मिलती है। जब तक दिल को अच्छा लगेगा, तब

तक मैं यहाँ रहूँगा।"

मो के उत्तर से मैं संतुष्ट तो नहीं था, लेकिन इस विषय पर उससे और चर्चा करना नहीं चाहता था। अलग तरह की शक्ल-सूरत और बुद्ध जैसी शांति धारण करनेवाला यह पुरुष कुछ ऐसा ज्ञान रखता था, जो मैं नहीं जानता था। अब मुझे पूरा विश्वास हो गया था कि यह व्यक्ति एक ऐसे जीवन-दर्शन के अनुसार अपना जीवन जी रहा है, जो मेरे अपने जीवन-दर्शन से अधिक ज्ञानपूर्ण है।

फादर माइक से मिलने से पहले तक मेरा जीवन उलझा हुआ था। उनके ज्ञान-दर्शन को अपनाने के बाद अब मेरा जीवन स्वतंत्र होकर आगे बढ़ने लगा था। मो के जीवन-दर्शन को अच्छा या खराब बतानेवाला मैं कौन होता हूँ! माना कि उसकी सोच अलग थी, लेकिन अगर हम सबके सब परंपरागत तरीके से ही जीवन जीते रहते तो मानव समाज आज भी अंधकार युग में ही रह जाता। दुनिया में जो प्रगति हुई है, वह नई सोच और नई अंतर्दृष्टि रखनेवाले विचारकों के कारण ही हो सकी है। और फिर मो की शिक्षाओं में दम था।

"जैक, आज तुम्हारे साथ मैंने ज्ञान की ढेर सारी बातें कीं। मुझे उम्मीद है कि इससे तुम्हें मदद मिली होगी।" मो ने कहा, "लेकिन आनेवाले इस महीने में हमें और भी बहुत से विषयों पर चर्चा करनी है। जब तक तुम यहाँ हो, मेरे अतिथि कक्ष में रहो।"

"अतिथि कक्ष?" तट पर एक झोंपड़ी के अलावा और कुछ नहीं देखकर मैंने चौंककर पूछा।

"हाँ, वह रहा।" अपने 'महल' के ठीक पीछे लकड़ी के एक पलंग की ओर इशारा करते हुए मो ने कहा, "यहाँ हवाई में जब तक तुम रहोगे, इसी पलंग पर खुले आसमान के नीचे सोओगे। तुम्हारे लिए बहुत अच्छा रहेगा।" इतना कहकर वह समुद्र तट पर नीचे उतरा और अपना सर्फबोर्ड लेकर तरंगें छेड़ दीं।

8

रहस्य की दुनिया में

> जीवन पुन: लौटकर नहीं आता, यही विशेषता उसे इतना सुंदर बनाती है।
>
> *—एमिली डिकिंसन*

अगले दिन सुबह मैं और मो दोनों बालू पर बैठकर संतरे और पपीते का नाश्ता कर रहे थे। अपने मन में उठ रही जिज्ञासा को मैं रोक नहीं पा रहा था, इसलिए मैंने मो से हृदय के विषय पर कुछ बताने के लिए कहा।

"जब मैंने अपने हृदय के अनुसार चलना शुरू कर दिया तो मेरा जीवन ही बदल गया।" मो ने बताना शुरू किया, "तुम्हारे हृदय में जो ज्ञान है, वह तुम्हारे मस्तिष्क के ज्ञान से कहीं अधिक श्रेष्ठ है, इसलिए हृदय के अनुसार चलना महत्त्वपूर्ण है। हृदय के ज्ञान तक पहुँचने पर मनुष्य दुनिया के बृहत्तर ज्ञान से जुड़ जाता है और उसके लिए ब्रह्मांड के हृदय का घर खुल जाता है। मैं ज्यादा रहस्यवाद में नहीं जाना चाहता, लेकिन मेरा अनुभव यही कहता है। मैं अपने हृदय के ज्ञान में पूरा-पूरा विश्वास रखता हूँ।"

"तो मुझे अपने हृदय में (यानी हृदय के अनुसार) जीना होगा?"

"नहीं, वस्तुतः यह एक संतुलन है, एक साझेदारी है। सर्वोत्तम संभाव्य जीवन जीने के लिए हृदय और मस्तिष्क दोनों के बीच संतुलन बनाकर चलना जरूरी है। कुछ लोग पूरी तरह से अपने हृदय के अनुसार ही जीवन जीते हैं—वे भावना व अनुभूति की साक्षात् प्रतिमूर्ति होते हैं। ऐसे लोग मूर्खता की हद तक सरल एवं प्रेम करनेवाले होते हैं और व्यावहारिक सजगता न होने के कारण उन्हें यथार्थ दुनिया में बहुत मुश्किलें आती हैं। दूसरी तरह के लोग केवल तर्क यानी मस्तिष्क के अनुसार चलनेवाले होते हैं। भावनाओं और अंतर्ज्ञान के लिए उनके पास कोई स्थान नहीं होता।"

"पुराने स्टार ट्रेक टेलीविजन शो के मि. स्पॉक की तरह?"

"हाँ जैक, अच्छा उदाहरण दिया। स्पॉक की तरह ही ऐसे लोग पत्थर की तरह कठोर होते हैं। मेरा मानना है कि मस्तिष्क और हृदय को एक-दूसरे के पूरक के रूप में साथ लेकर

चलना तथा उनमें संतुलन बनाए रखना ही जीवन है। ऐसा जीवन जियो, जिसमें विवेक के साथ-साथ दया भी हो, व्यावहारिकता के साथ-साथ स्वाभाविकता भी हो, साहसिकता के साथ-साथ संवेदनशीलता भी हो, उत्तरदायित्व के साथ-साथ भावुकता भी हो। ऐसा संतुलन स्थापित करने में पर्याप्त समय और श्रम लगता है। मैं स्वयं अभी इसके लिए मेहनत कर रहा हूँ। लेकिन धैर्य और लगन से सब हो जाता है।"

"मैं अपने हृदय को कैसे खोलूँ, उसमें कैसे प्रवेश करूँ, मो? मैं वास्तव में अपने जीवन के आनंद को खोजना चाहता हूँ, और अधिक प्रसन्नता के साथ जीना चाहता हूँ।" मैंने कहा, "मेरा अभिप्राय यह है कि मेरा हृदय जब खुल जाएगा, विकसित हो जाएगा, तभी मेरा जीवन भी विकसित होगा—जैसा अभी आपने कहा; लेकिन हृदय को खोलने की बात मेरे लिए वैसे ही है जैसे आप मुझे हवाइयन भाषा में बात करने के लिए कहें। मुझे नहीं पता, कहाँ से शुरू करूँ।"

"मैं तुम्हारी बात समझ रहा हूँ।" मो ने सहानुभूतिपूर्वक कहा, "अपने मार्ग पर चलते हुए मैं भी ऐसे ही अनुभव से गुजरा था, इसीलिए मैं तुम्हारे लिए एक पूर्ण प्रशिक्षक हूँ। हम वही चीज (दूसरों को) सिखाते हैं, जिसे सीखने की हमें सबसे ज्यादा जरूरत होती है; मेरे जीवन का सबसे बड़ा सबक अपने हृदय के उपहारों को अपने लिए सुप्राप्य बनाना रहा है। मैंने इतना कुछ सीख लिया है कि मैं तुम्हें सिखा सकूँ। मुझे एक कहानी याद आ रही है, जो हृदय से संबंधित है। कहो तो सुनाऊँ?"

"हाँ, सुनाइए।"

"कई हजार वर्ष पहले पूर्व में लोगों का मानना था कि पृथ्वी पर रहने वाला हर मनुष्य एक देवता है। लेकिन मनुष्य ने अपनी शक्तियों का दुरुपयोग करना शुरू कर दिया; इसलिए परमेश्वर ने उससे सारी शक्तियाँ वापस लेने का फैसला कर लिया। अब प्रश्न उठा कि देवत्व को कहाँ छिपाया जाए, जो सब मानवीय गुणों, संभाव्यताओं और गौरव का स्रोत है। परमेश्वर के एक सलाहकार ने कहा, 'जमीन में गड्ढा खोदकर देवत्व को उसमें क्यों न छिपा दिया जाए!' "नहीं 'परमेश्वर ने कहा, 'कोई खोलकर निकाल लेगा।' तब दूसरा सलाहकार बोला, 'मेरे पास एक युक्ति है। सब मानवीय शक्ति के इस स्रोत को क्यों न पहाड़ की चोटी पर रख दिया जाए?' परमेश्वर ने इस बार भी अस्वीकार कर दिया, 'नहीं, कोई वहाँ तक पहुँच जाएगा और पा जाएगा।' अंत में तीसरे सलाहकार ने कहा, 'इस देवत्व को अगर दुनिया के सबसे गहरे महासागर में रख दिया जाए तो?' परमेश्वर को यह युक्ति भी ठीक नहीं लगी। उन्होंने कहा, 'नहीं, कोई महासागर में गोता लगाकर ढूँढ़ लेगा।' इतना कहने के बाद परमेश्वर थोड़ी देर तक चुपचाप कुछ सोचते रहे, फिर बोले, 'मेरे पास एक हल है। असाधारण शक्ति, प्रभावशीलता और गौरव के इस स्रोत को मैं हर स्त्री, पुरुष और बच्चे के हृदय के भीतर डाल दूँगा। वहाँ कोई देख नहीं पाएगा।'

"बहुत अच्छी कहानी है।" मैं बोल पड़ा।

"हाँ जैक, तुम्हारे हृदय में तुम्हारी अपेक्षा से कहीं अधिक ज्ञान है। तुम ऐसा सोच सकते हो कि तुम्हारे मस्तिष्क में सभी सवालों का उत्तर है—अगर तुम ज्यादा सोच सको तो ज्यादा प्राप्त भी कर सकते हो। तुम्हें ऐसा लगता होगा कि अगर तुम और ज्यादा जानकारी एवं कौशल प्राप्त कर सकते तो जीवन में सफल हो जाते। तुम यह भी सोचते होगे कि अगर तुम अपने जीवन के दोषों को जान पाते तो उन्हें दूर भी कर लेते। लेकिन मैं ऐसा नहीं मानता।"

"मुझे अपने हृदय के भीतर थोड़ी और गहराई में जाना होगा," मैंने अनुमान लगाया।

"बहुत गहराई में।" मो ने सहज स्वर में कहा, "लेकिन आराम से। मस्तिष्क से हृदय तक का रास्ता छोटा नहीं है। इसमें तुम्हें सप्ताह, महीने या साल भी लग सकते हैं। बस, सही रास्ते पर पहुँच जाओ।"

"लेकिन कैसे?"

"अब तुम सही रास्ते पर हो।" मो ने कहा, "इतना साहस करके तुम यहाँ आए और मुझसे मिले, इसी से पता चल जाता है कि तुम्हारा चेतन मन तुम्हारे टूटे हृदय के उपचार के लिए तैयार है।"

मेरे टूटे हृदय की बात करते हुए मो क्या कहना चाहता था, मैं जानता था। मेरा मानना है कि इस दुनिया में हर किसी का हृदय कभी-न-कभी टूटता है। यहाँ टूटे हृदय से मेरा अभिप्राय उस संदर्भ में नहीं है, जब हम अपने किसी प्रिय जन को खो देते हैं, जिससे हम प्यार करते हैं। मेरा संकेत उस स्थिति की ओर है, जब हमें यह अहसास होने लगता है कि हमारे सपने टूट गए या हमारी इच्छाएँ अधूरी रह गईं, जब हम अपनी दुनिया की मौजूदा स्थिति को देखते हैं और उसे चलानेवाले अपूर्ण प्रेम से युक्त मूल्यों को देखते हैं और जब हम स्वयं अपने भाग्य को हीन बना लेते हैं। मुझे बेंजामिन डिजराइली के ये शब्द याद आ रहे थे—'जीवन इतना छोटा है कि उसे थोड़ा नहीं माना जा सकता।'

"यह समुद्री तट तुम्हारे जीवन की तरह है, जैक।" मो ने आगे कहा, "जीवन कई अर्थों में एक तट की तरह ही होता है। यह एक ऐसी यात्रा है, जिसमें रेतीले, पथरीले, सीधे और टेढ़े-मेढ़े सभी तरह के रास्तों से गुजरना पड़ता है। कभी-कभी सुबह उठने पर समुद्र की तीव्र लहरों को देखकर तुम्हें समुद्र की भयानकता का आभास होता है, तो कभी-कभी समुद्र बिलकुल शांत दिखाई देता है। इस तट पर खुले में अपना जीवन बिताते हुए मैंने जान लिया है कि जीवन के नियम वास्तव में प्रकृति के नियमों से अलग नहीं हैं। प्रकृति की कार्य-व्यवस्था का अध्ययन करके तुम जीवन की कार्य-व्यवस्था को समझ सकते हो।"

फादर माइक से यह बात भी मुझे सीखने को मिली थी।

"मैं तुम्हें एक उदाहरण देता हूँ।" मो ने कहा, "इस तट पर खुले में रहते हुए मैंने कई रातें बिताई हैं। कभी-कभी तो मैं पूरी-पूरी रात जागकर बिता देता हूँ, गहरी साँसें भरते हुए और इस स्थान की महिमा के बारे में सोचते हुए कि किस प्रकार रात के घोर अंधकार के

ठीक बाद सुबह आती है—इसके बारे में हमेशा सोचा करता हँू। हमारे जीवन के साथ भी ऐसा ही है। हम सभी को रात्रि के अंधकार का सामना करना पड़ता है, लेकिन रात्रि बीत जाती है और पुनः दिन हो जाता है। दरअसल, समस्या की चरम स्थिति के ठीक पीछे उसका हल छिपा होता है, यानी दुःख की चरम स्थिति पार कर लेने के बाद ही सुख की शुरुआत होती है।"

जीवन के बारे में इससे पहले मैंने ऐसा कभी नहीं सोचा था। मो का ज्ञान और शिक्षाएँ भी फादर माइक की शिक्षाओं की तरह ही थीं। दोनों ने ही दुनिया की असाधारण बुद्धिमत्ता की बातें की थीं। दोनों का मानना था कि इस दुनिया में प्रत्येक मनुष्य का जीवन एक पूर्व निर्धारित व्यवस्था के अनुसार आगे बढ़ता है, और यहाँ जो कुछ भी होता है, उसके पीछे कोई-न-कोई कारण अवश्य होता है; और जीवन स्वयं में एक सुंदर चमत्कारक उपहार है।

"अब मैं तुम्हें कुछ व्यावहारिक ज्ञान देता हूँ, जैक। अपने हृदय के साथ स्वयं को पुनः जोड़ने के लिए एक तो तुम अपने उन सवालों को जगा सकते हो, जो तुम्हारे भीतर निष्क्रिय पड़े हैं। उन चीजों को शुरू कर दो, जो पहले कभी तुम्हारे विशाल हृदय में भरी रहती थीं। कुछ ऐसा करो कि तुम्हारे भीतर का शिशु खिलखिला उठे, खूब हँसे। उन चीजों का पता लगाओ, जो तुम्हें पिघलाकर तुम्हारी आँखों में आँसू लाती हैं। आखिर जिस स्थिति में तुम्हारी आँखों में आँसू आते हैं, उसी स्थिति में दुनिया तुम्हें चाहती है।"

"मैं सोच रहा हूँ कि यह बात समझने में मुझे इतना समय क्यों लग गया कि मैं जीवन के प्रेम की अनुभूति के लिए तैयार हूँ। सच कहूँ मो, इतने वर्षों बाद मुझे यह बात समझ में आई, इसका मुझे दुःख हो रहा है।" मैंने कहा और रेत में देखने लगा। मन में पश्चात्ताप का भाव उठने लगा था।"

"स्वयं को कमजोर मत करो, जैक। मैंने तुम्हें पहले भी बताया कि तुम वहीं हो, जहाँ तुम्हें होना चाहिए। तर्क-वितर्क छोड़कर अपनी वर्तमान स्थिति का आनंद लो। जीवन-यात्रा के मार्ग में अब जो कुछ हुआ, वह सब होना ही था। सच्चाई को स्वीकार करना जरूरी है। यह तुम्हारे जीवन का एक खास समय है। इसे बचा लो। तुम्हें तुम्हारा भौतिक (असली) जीवन वापस मिल रहा है।"

बोलते-बोलते अचानक ही मो हँसने लगा।

"अब तुम्हारे जीवन में मौज-मस्ती का समय फिर से आ गया है।" उसने कहा, "बचपन में मेरे माँ-बाप कहा करते थे कि मेरी आँखें चमकती हैं। वे कहते थे कि मेरी आँखों में सचमुच एक चमक है। उनकी बातों का अर्थ अब मुझे समझ में आता है—खेलते हुए बच्चे की आँखों में चमक होती ही है।"

"हाँ, मैं भी बचपन में बहुत चंचल था।"

"मैं चाहता हूँ कि तुम वही चमक फिर से प्राप्त करो। ऐसा कर लेने पर तुम्हारा हृदय और

भी खुल जाएगा तथा सत्य का बोध तुम्हें करा देगा।"

"मैं यही चाहता हूँ, मो।"

"और यही होगा भी। मेरी सलाह है कि तुम वही काम फिर शुरू कर दो, जिनसे तुम्हें सबसे ज्यादा खुशी मिलती थी। जिन चीजों से तुम्हारे मन और हृदय में संगीत की लहर दौड़ पड़ती थी, वही चीजें फिर शुरू कर दो। जैसे-जैसे हम बड़े होते जाते हैं, उन चीजों को भूलते जाते हैं, जो हमें खुशियाँ देती थीं।"

"मुझे तो याद भी नहीं है कि बचपन में मेरे क्या शौक थे।" मैंने कहा।

"कोई बात नहीं। जब तुम उन्हें याद करना, ढूँढ़ना शुरू कर दोगे तो वे स्वयं ही तुम्हारे पास आ जाएँगी।" मो ने मुझे आश्वस्त करते हुए कहा, "स्वयं से प्रश्न करो, क्योंकि आत्मजिज्ञासा से बहुत सारे प्रश्नों का उत्तर मिल जाता है। स्वयं से प्रश्न करो—अतीत में कौन सी ऐसी बातें थीं, जो मुझे अच्छी लगती थीं? या अगर मुझे कोई काम न करना पड़े तो मैं अपना समय कैसे बिताऊँगा? मैं यह भी कहूँगा कि तुम खूब सुनना ही शुरू कर दो।"

"क्या सुनना?"

"अपनी आंतरिक आवाजों को, जैक। अपने भीतर यानी अंतर्मन की आवाज पर ज्यादा ध्यान दो। ये आवाजें तुम्हें पुकार रही हैं, उन्हें सुनो। बचपन में तुम उन्हें जानते और सुनते थे, अब बड़े होकर भी उन्हें जानो और सुनो।"

"इस तरह की चीजों से मैं इतना दूर हो गया हूँ कि मुझे लगता है, अपने इस आंतरिक मार्ग से मैं अपना संपर्क ही खो बैठा हूँ। मैं जानता हूँ कि भीतर से मैं बंद हो चुका हूँ और पूरी तरह से अपने मस्तिष्क के अनुसार चलता हूँ; लेकिन जिन आंतरिक आवाजों की आप बात कर रहे हैं, उन्हें मैं सुनना चाहता हूँ।"

"बहुत अच्छा!" मो ने कहा, "तुम्हारा यह संकल्प एक बड़ा कदम है—अपने हृदय, अपने अंतर्मन को खोलने और उसके उपहारों का लाभ उठाने की ओर। यह संकल्प इस ब्रह्मांड में उठनेवाली विशाल तरंगों की तरह है, जो आवश्यक रूप से सुंदर वर्तमान लेकर आती हैं। बस, देखते-सुनते रहो।"

"जैक, ध्यान रहे कि जीवन के शांत क्षणों में हमारा हृदय हमसे बात करता है। एकांत में बैठकर उसका चिंतन करो और विश्वास करो, एक समय ऐसा आएगा, जब वे सारे परिवर्तन तुम्हारे सामने होंगे, जिनकी तुम आशा करते हो।"

"ब्रह्मांड एक मित्र स्थान है।" अपनी जीवन-यात्रा का सार्वकालिक मंत्र दोहराते हुए मैंने कहा।

"तुम समझ गए, भाई। यह विश्वास करो कि यह सब ठीक-ठीक कार्य करेगा और फिर

तुम्हारा नया यथार्थ स्वयं तुम्हारे पास आने लगेगा। कई वर्षों पहले सूफी कवि रूमी ने कुछ ऐसी ही बात कही थी '(अपने हृदय का) दरवाजा खटखटाते रहो, अंततः तुम्हारे भीतर का आनंद स्वयं यह देखने के लिए बाहर आ जाएगा कि बाहर कौन है'। तुम्हारे अंतर्मन से निकलनेवाली ये आवाजें हैं। ये तुम्हारी संभाव्यता की ओर ले जानेवाली हैं। जीवन के रहस्य में बने रहने का साहस जुटाओ और फिर देखो, किस तरह तुम जीवन-पथ पर सफलतापूर्वक आगे बढ़ते जाते हो।"

"रहस्य में बना रहूँ? बड़ी सफाई से कह दिया आपने, मो।"

"हाँ, जीवन में मैंने देखा है कि यहाँ जिस चीज को तुम वास्तव में महत्त्वपूर्ण मान सकते हो, वह अप्रत्याशित है। इस रहस्य में घुस जाने के बाद तुम्हारा जीवन जाग्रत् हो उठेगा। हम सभी को जीवन की कल्पना में ज्यादा समय बिताना चाहिए। टी.एस. हक्सले की यह बात मुझे अच्छी लगती है, 'सत्य (तथ्य) के सामने एक छोटे बच्चे की तरह बैठ जाओ और मन से सारी पुरानी धारणा को निकाल दो। कुदरत तुम्हें जहाँ, जिस खाई में ले जाए उसके साथ जाओ, अन्यथा तुम कुछ भी नहीं सीख पाओगे।'

इतना कहकर मो बीच पर बैठ गया और इशारे से मुझे अपने पास बुला दिया। बालू से ही वह एक बड़ा सा किला बनाने लगा, जिसमें सीप से बना एक पुल भी था। कुछ देर तक वह चुपचाप अपने काम में लगा रहा। उसके बाद पुनः चर्चा शुरू की, "हमारा हृदय चाहता है कि हम स्वतंत्र रहें।" अपनी कलाकृति को अंतिम रूप देते हुए उसने कहा, "हमारे हृदय की एक सबसे बड़ी इच्छा यह होती है कि हम आश्चर्य और भय के साथ अपने जीवन-पथ पर चलते हुए एक खोजी बनें। लेकिन अगर हम जीवन की संभाव्यताओं की ओर से स्वयं को खुला, जाग्रत् नहीं रखेंगे तो ऐसा संभव नहीं है। हमें अपने जीवन से जुड़ी अपनी सभी पुरानी धारणाओं को छोड़ देने की जरूरत होती है—जैसे हमारा जीवन कैसा होना चाहिए, खुश रहने के लिए क्या किया जाना चाहिए। मैं हमेशा प्रकृति का ही अनुसरण करने की कोशिश करता हूँ, वह मुझे चाहे जहाँ लेकर जाए। अपने जीवन को स्थायी बनने वाला मैं कौन होता हूँ?"

"बड़ी गंभीर बात है, मो। इस विषय पर जरूर अपने गहन चिंतन किया है।"

"इस विषय पर अल्बर्ट आइंस्टीन का विचार और भी ज्यादा गंभीर है। एक बार उन्होंने कहा था 'सबसे सुंदर वस्तु, जिसका हम अनुभव कर सकते हैं, वह है रहस्यात्मकता। यह सब यथार्थ कला और विज्ञान का स्रोत है। इस जज्बात से जो अनजान है, जो इसके बारे में आश्चर्य से नहीं सोचता, वह मृतक जैसा है; उसकी आँखें बंद हैं।"

"तो हम पूरी तरह से तभी जीवित और जाग्रत् रह सकते हैं, जब हम आश्चर्य और भय की भावना के साथ जी रहे हों। यह तो जीवन का एक बहुत स्वतंत्र तरीका लगता है।" मैंने कहा, "इन सबके रहस्य की ओर से स्वयं को खुला रखना है। मुझे लगता है, मैं ऐसा कर लूँगा।"

"इस प्रकार जीवन जीने से तुम्हारे भय को समय-समय पर पोषण मिलता रहेगा—यह स्वाभाविक ही है। लेकिन (पहले) भय की अनुभूति करो, तब उसका प्रयोग करो। अपने भय के पास खड़े हो जाओ और उसे अपने भीतर से होकर गुजरने दो। वह गुजर जाएगा। इस संबंध में मूल बिंदु यह है—जीवन को महान् बनाने के लिए जरूरी है कि तुम्हारा विश्वास तुम्हारे भय से अधिक बड़ा हो। जब तुम्हारा इस सत्य में विश्वास हो जाएगा कि ब्रह्मांड एक मित्र स्थान है और यह भय के उन भावों से बड़ा है, जिनके चलते तुम्हारी सोच सीमित हो गई है—तभी तुम्हारा सर्वोत्तम संभाव्य जीवन तुम्हारे पास स्वयं आएगा। तुम्हें यह मानकर चलना होगा कि ब्रह्मांड हित सचमुच तुम्हारी चाहत है। कभी-कभी मुश्किलों के रूप में वह अपने चमत्कार तुम्हारे पास भेजता है, जो तुम्हारे हित के लिए ही होती हैं। तुम्हें यह भय नहीं पालना चाहिए कि ये मुश्किलें तुम्हारे जीवन को बरबाद करने के लिए हैं। तुम अकेले हो—मन में यह डर पैदा करने की बजाय तुम्हें ब्रह्मांड की ज्ञानपूर्ण व्यवस्था में ज्यादा विश्वास रखना चाहिए। सबकुछ एक व्यापक योजना के अंतर्गत आता है और गुजर जाता है। तुम्हें इस योजना में विश्वास रखना होगा, तब तुम्हारे जीवन का चमत्कार व सौंदर्य स्वयं ही सामने प्रकट होने लगेगा।"

मो अपना पेट खुजलाने लगा और थोड़ा सा हाथ-पैर फैलाने की कोशिश की, "खैर, अब अपने विषय पर आते हैं—अपने शौकों, जुनून को पुनः वापस प्राप्त करने की बात।" उसने कहा, "जब हम ऐसे परिवेश में बड़े होते हैं, जहाँ बहुत कम निजी स्वतंत्रता होती है—जहाँ हर समय कोई तुम्हें बताता रहता हो कि ऐसा करो, वैसा करो—तो हम अपने हृदय की वास्तविक इच्छाओं से अपना संपर्क खो देते हैं। हम अपनी प्राथमिकताएँ भूल जाते हैं और उन चीजों से भी संपर्क खो बैठते हैं, जिनसे हमारे हृदय को खुशी मिलती है। धीरे-धीरे हम बड़े हो जाते हैं और यह भी नहीं जानते कि हमारी सच्ची हार्दिक इच्छाएँ क्या हैं। परिणामस्वरूप हम यह नहीं जान पाते कि किस प्रकार अपने हृदय का जीवन बचाए रखा जाए और किस प्रकार पूर्ण जीवटता की अनुभूति की जाए। इस प्रकार हमारे असली जज्बात दफन होकर रह जाते हैं।"

"दफन होकर?"

"हाँ जैक! मुझे नहीं पता कि तुम जानते हो या नहीं, लेकिन जाने-माने पेंटर जेम्स मैकनील ह्विस्लर ने वेस्ट पॉइंट मिलिट्री एकेडमी में पढ़ाई की थी। इंजीनियरिंग की कक्षा में एक बार अध्यापक ने छात्रों को एक पुल का चित्र बनाने के लिए कहा। ह्विस्लर ने पत्थर से बने एक पुल की शानदार तसवीर बनाई और उसमें दो प्रसन्नचित्त लड़के भी दिखाए, जो मछली पकड़ रहे थे। पुल पर दो लड़कों का चित्र देखकर अध्यापक आगबबूला हो गया। उसने ह्विस्लर को लड़कों का चित्र हटाने की हिदायत दी। ह्विस्लर ने पूरा चित्र फिर से बनाया। इस बार उसने दोनों लड़कों को नदी के किनारे खड़ा दिखाया। इस बार लड़कों का चित्र देखकर अध्यापक और नाराज हुआ। उसने चित्र में से लड़कों को पूरी तरह से हटा देने को कहा। ह्विस्लर ने ऐसा ही किया; लेकिन अपने इस अंतिम चित्र में लड़कों के स्थान पर उसने कोई ऐसी चीज दिखा दी कि उसे देखकर अध्यापक काँप उठा।"

"ह्विस्लर ने चित्र में ऐसा क्या बना दिया था?"

"चित्र में नदी के किनारे पर उसने दो छोटे-छोटे समाधि-स्तंभ बना दिए और उनके ऊपर लड़कों का नाम लिख दिया।"

"मैं समझ गया।" मैं बोल पड़ा, "जब हम अपने हृदय से अपना संपर्क खो देते हैं तो उसके साथ ही हमारे भीतर मौजूद बाल-वृत्ति से भी हमारा संपर्क खत्म हो जाता है।"

"हाँ जैक। अपने अंतर्मन की आवाज और बाल-वृत्ति को पुनः प्राप्त करने के लिए बहुत अभ्यास की जरूरत होती है। अपने यथार्थ स्वरूप (यानी हम वास्तव में कौन हैं?) को जानने के लिए बहुत कार्य करना पड़ता है।"

"किस तरह का कार्य?"

"वही आंतरिक कार्य। इसकी शुरुआत उन चीजों के चिंतन से करो, जिनसे तुम्हें खुशी मिलती है। उदाहरण के लिए, किस कार्य या चीज से तुम्हारे भीतर नई ऊर्जा आती है, चेहरे पर हँसी आती है? उन सबको एक कागज पर लिख डालो। लिखकर रखने से समझ बेहतर होती है। अगर अपने जीवन को सुंदर, असाधारण बनाना है तो हृदय की इन इच्छाओं, लालसाओं को पूरा करना होगा। जोसेफ कैंपबेल के अनुसार, 'अगर तुम अपने (हृदय के) परमानंद का अनुसरण करते हो तो ऐसा करके तुम स्वयं को ऐसे मार्ग पर ले जाते हो, जो हमेशा तुम्हारी प्रतीक्षा करता रहा है और फिर, तुम्हारा जीवन बिलकुल वैसा ही हो जाता है जैसा वास्तव में होना चाहिए। उस स्थिति में तुम्हें ऐसे लोग मिलने लगते हैं, जो तुम्हारे परमानंद के क्षेत्र में होते हैं और फिर से तुम्हारे लिए अपना दरवाजा खोल देते हैं।' मेरा अभिप्राय यह है कि अपने परमानंद का अनुसरण करो और डरो मत। इससे दरवाजे खुल जाएँगे और उनसे होकर तुम उस स्थान तक जा सकोगे, जिसके बारे में तुम्हें पहले पता ही नहीं था"

"बहुत अच्छा विचार है।" मैंने टिप्पणी की।

"वह तो है। अगर तुम अपने हृदय की इच्छाओं का अनुसरण करो तथा अपने यथार्थ आत्मस्वरूप की इच्छाओं को सुनो तो संभाव्यताओं की एक दुनिया तुम्हारे सामने होगी और तुम स्वयं एक बिलकुल नए यथार्थ में पहुँच जाओगे। अच्छे संयोग सामने आने लगेंगे। उदाहरण के लिए, सही समय पर सही नौकरी मिल जाएगी। उस समय ऐसा लगेगा जैसे तुम्हारे स्पर्श में जादू है। तुम्हारे जीवन में अच्छे लोग और अच्छे अवसर आने शुरू हो जाएँगे। इसका अर्थ है कि दुनिया की ओर से इस तथ्य का पुष्टीकरण ही होगा कि अब तुम यथार्थ, सच्चे मार्ग पर हो।"

मो बोल ही रहा था कि एक विशाल तरंग चट्टानों से टकराई और समुद्र के पानी से भिगोकर हमें तरोताजा कर गई। मुझे तो बिलकुल अच्छा नहीं लगा, लेकिन मो आनंदित होकर हँसने लगा।

"हुउउउईईई...बहुत अच्छा लगा। मेरे ऊपर थोड़ा पानी और उछालो!" लगभग बेसुध-सा होकर उसने समुद्र से कहा और फिर उसके बाद चर्चा जारी रखी।

"संघर्ष को बंद करना भी वास्तव में महत्त्वपूर्ण है।" उसने कहा।

"आपका क्या अभिप्राय है?" मैंने पूछा।

"संघर्ष बंद करके (अस्तित्व में) होना शुरू करो। संघर्ष से तनाव पैदा होता है और प्रवाहमय, सरल, सुंदर जीवन जीने में तनाव एक बड़ी बाधा होता है; जबकि सर्वोत्तम संभाव्य जीवन के लिए यह सब जरूरी है। कॉरपोरेट जगत् में कार्य करते हुए मैंने देखा, लोग हमेशा संघर्ष और अफरा-तफरी यानी तनाव में ही रहते हैं। वहाँ बस करने का ही भाव होता था, 'होने' का भाव बहुत कम था। प्रकृति के नियम इस तरह नहीं चलते। फूल उगता है, खिलता है; लेकिन इस प्रक्रिया में संघर्ष के लिए कोई स्थान नहीं होता। यह एक प्राकृतिक या स्वाभाविक प्रक्रिया के अंतर्गत होता है। फूल को जबरदस्ती उगाने या खिलाने की कोशिश की जाए तो फूल स्वयं ही नष्ट हो जाएगा। लेकिन अपने जीवन में हम यही गलती करते हैं। तुम समुद्र के साथ जबरदस्ती नहीं कर सकते, जैक! इसलिए उसे अपने स्वाभाविक प्रवाह में बहने देना चाहिए। अगर तुम इस सत्य को नहीं समझते और संघर्ष में लगे रहते हो तो निश्चित रूप से तुम सृष्टि या प्रकृति के नियमों के खिलाफ जा रहे हो।"

"मुझे लगता है, यह कार्य मुसीबत मोल लेने की तरह ही होगा।"

"हाँ, यह तो मैं नहीं जानता कि मैंने इसे बहुत प्रभावशाली ढंग से व्यक्त किया है या नहीं, लेकिन इतना जरूर कहूँगा कि प्रकृति या सृष्टि के नियमों के खिलाफ जाकर तुम स्वयं को एक-दो सीख के लिए निश्चित रूप से तैयार करोगे।"

"मैं आपकी बात से सहमत हूँ।"

"तो मैं यही कह रहा हूँ कि जीवन के प्रवाह के साथ बहो। तब जीवन स्वयं तुम्हारे भीतर प्रवाहित होगा। स्वयं को चुपचाप जीवन के प्रति समर्पित कर दो और देखो कि यह जीवन तुम्हें क्या देने जा रहा है। अपने जीवन से संघर्ष करना बंद कर दो, अपनी प्रसन्नता को किसी चीज पर आश्रित मत बनाओ। ऐसा कर लेने पर तुम्हारा जीवन सुधरना शुरू हो जाएगा और सच्ची खुशी तुम्हारे हृदय में संचरित होने लगेगी। हर बात या घटना का अच्छे या खराब के रूप में विश्लेषण करना छोड़ दो; जो भी होता है, बस उसका अहसास करते जाओ। परिणाम या फल के प्रति विरक्ति का यही मार्ग है। अपने जीवन के सर्वोत्तम क्षणों को ऐसे मत जाने दो। संघर्ष की स्थिति से बाहर निकलो और सृष्टि को चलानेवाली ऊर्जा में प्रवेश करो। जिसने इस समुद्र को बनाया है, उसने ही तुम्हें भी बनाया है। जीवन की अपनी महत्त्वाकांक्षाओं को प्राप्त करने के लिए संघर्ष करने की प्रवृत्ति छोड़ दो, बस जुड़ने की प्रवृत्ति अपनाओ। जिन चीजों की ओर तुम सबसे ज्यादा भागते हो, वे चीजें तुमसे उतनी ही दूर भागती हैं—यह सृष्टि का एक विरोधाभासी सिद्धांत है। अपने जीवन के प्रति चिंता करना बंद कर दो, फिर देखो, जीवन किस तरह स्वयं ही सही मार्ग पर चलने लगता है।"

"अच्छा मो, मैं समझ गया। मुझे लगता है, मुझे अफरा-तफरी का जीवन छोड़ना होगा, जो मैं अब तक लेकर चलता रहा था। मुझे संघर्ष से बाहर निकलकर बस जीवन के प्रति स्वयं को समर्पित करके उसके प्रवाह के साथ बहना होगा और यह मानकर चलना होगा कि मैं जहाँ भी हूँ, जैसा भी हूँ, वही होना चाहिए था। आपने जैसा बताया, उससे मुझे लगता है कि मुझे जीवन को नियंत्रित करने की बजाय उसकी अधीनता स्वीकार करनी होगी; वह जहाँ भी मुझे लेकर जाए, चुपचाप जाना होगा, क्योंकि यह सबकुछ एक बृहत्तर व्यवस्था के अंतर्गत होता है।"

"हाँ, तुम्हारा जीवन, मेरा जीवन, सबका जीवन सुंदर है। बस हम समझ नहीं पाते। इसलिए जरूरी है कि अफरा-तफरी छोड़कर स्वाभाविक गति में चलो। क्यों भागते हो? कहाँ भागते हो?"

"इसके बारे में मैंने कभी सोचा तो नहीं, लेकिन आप ठीक कह रहे हैं। अभी कुछ सप्ताह पहले तक मेरा जीवन एक लंबी दौड़ के सिवाय और कुछ नहीं था। यह सोचकर हास्यास्पद लगता है कि उस समय मुझे इस लंबी दौड़ के अंतिम बिंदु का भी पता नहीं था, जो मेरी समझ में अब आ रहा है। मैं बस दौड़ता जा रहा था। शायद मैं अपना महत्त्व जताने के लिए इतना व्यस्त दिखाई देने की कोशिश कर रहा था।"

मो ने सहमति में सिर हिलाया, "शायद ऐसा ही था।"

"मुझे लगता है, ऐसा मैं अपने आंतरिक छिद्रों को भरने के लिए और स्वयं को पूर्ण बनाने के लिए कर रहा था।"

"हो सकता है; लेकिन असल बात यह है, जैक—जीवन के सुंदर विस्तार की इस प्रक्रिया का आनंद लो। जीवन के एक-एक क्षण को जियो। यही वास्तव में महत्त्वपूर्ण है। मंजिल की अपेक्षा रास्ता बेहतर है।"

मो बिलकुल सही कह रहा था। जीवन समय (क्षणों) की एक शृंखला ही तो था। उन क्षणों को छोड़ देता तो मुझे जीवन से हाथ धोना पड़ता। मेरे लिए यह अपने आपको बदलने का समय था।

"एक मनुष्य के रूप में जब मुझे अपना आंतरिक कार्य करने की बात आती है तो क्या जरूरी नहीं है कि मैं तेजी से काम करूँ, ताकि जल्दी-से-जल्दी अपने आपको बदल सकूँ?" मैंने पूछा।

"बहुत अच्छा प्रश्न है। एक बार फिर मैं पूछूँगा—आखिर इतनी जल्दी क्या है? जीवन एक प्रक्रिया है, जैक। यह विरोधाभासों से भरी है। तुम जितनी तेजी से चलोगे, तुम्हारी प्रगति उतनी ही धीमी होगी।"

"फादर माइक भी यही बात कह रहे थे।"

"हाँ, वह ठीक कह रहे थे। अपने आत्म-रूपांतरण को अपने अनुसार तेज करने की कोशिश करके तुम पीछे की ओर ही जाओगे। अपने ज्ञान (सीख) को थोड़ा मौका दो। पहले सीखो, फिर करो और उसके बाद (वैसा) बनो—गुरु बनने का यही रास्ता है।"

"सीखूँ, करूँ और फिर (वैसा) बनूँ?"

"हाँ, किसी भी कौशल, विशेषकर जीवन के कौशल, में दक्षता हासिल करने के लिए तीन चरणीय एक प्रक्रिया होती है— सबसे पहले उपयुक्त पुस्तकें आदि पढ़कर आवश्यक कौशल सीखो, उसके बाद उससे मिली सीख या ज्ञान को अपने जीवन में आत्मसात् करो। इसके लिए जरूरी है कि जो कुछ तुमने प्रयोगशाला में सीखा है, उसका अनुभव करो।"

"सूत्र का यह 'करणीय' यानी करनेवाला पहलू है। इसमें लंबा समय लग सकता है; इसके बाद तुम जीवन के होने (या बनने) वाले पहलू में पहुँच जाओगे, जहाँ गुरु लोग रहा करते हैं। गुरु लोग जीने की कोशिश नहीं करते, वे बस जीते रहते हैं। वे सतर्क या सचेत रहने के लिए भी कुछ नहीं करते, स्वयं ही सतर्क-सचेत रहते हैं।"

"सचमुच, बड़ी दिलचस्प अवधारणाएँ हैं आपके पास, मो। ये अवधारणाएँ अत्यंत गंभीर हैं।"

"और सरल भी हैं। अपनी इस अवधारणा को मैं दूसरी तरह से भी तुम्हारे सामने व्यक्त कर सकता हूँ। शिष्य से शिक्षक बनने के लिए तुम्हें चार अवस्थाओं से गुजरना होगा। पहली अवस्था है—अज्ञानतापूर्ण अयोग्यता। ज्यादातर लोग इसी अवस्था में अपना पूरा जीवन बिता देते हैं। इस आरंभिक अवस्था में हमें उसका ज्ञान नहीं होता, जिसे हम नहीं जानते। हम अज्ञान के वशीभूत होते हैं। हमें पता नहीं होता कि हम वास्तव में कौन हैं और हमारे जीवन की वास्तविक संभाव्यता क्या है। इस अवस्था में हम सोए हुए होते हैं। इस नींद, इस अज्ञानता से जब हम जाग जाते हैं तो दूसरी अवस्था में प्रवेश करते हैं। यह दूसरी अवस्था है—चेतन अयोग्यता की। इस अवस्था में हमें उन बातों का ज्ञान हो जाता है, जिन्हें हम नहीं जानते।"

"मतलब हम अपने जीवन की अयोग्यता, अकुशलता के प्रति जागरूक हो जाते हैं?"

"बिलकुल सही। इस दूसरी अवस्था में जागरूक रहकर अगर हम अपना आंतरिक कार्य पूर्ण करते रहें तो अगली यानी तीसरी अवस्था में हमारा प्रवेश होता है। यह तीसरी अवस्था है—चेतन ज्ञान। इस अवस्था में जीवन में सुंदर, आश्चर्यजनक परिणाम आने शुरू हो जाते हैं। हम अपना असाधारण अस्तित्व तैयार करने लगते हैं। लेकिन इस अवस्था में भी हमें कुछ करना शेष रह जाता है। यहाँ भी हमें संघर्ष करना पड़ता है।"

"और संघर्ष से तनाव पैदा होता है।" मैंने बीच में ही टोक दिया।

"बिलकुल सही। इस अवस्था में हमारा जीवन चेतन योग्यता में होता है। इस अवस्था में

होना तो अच्छा है, लेकिन जीवन जीने के लिए यह अवस्था बहुत अच्छी नहीं है। हमें अंतिम और सर्वोत्तम अवस्था में पहुँचने की कोशिश करनी चाहिए। वह अंतिम अवस्था है—अचेतन ज्ञान। जीवन की यह अवस्था ही गुरु यानी ज्ञानी की अवस्था है। इस अवस्था में न कुछ सीखना शेष रह जाता है और न ही कुछ करना। यहाँ बस स्वाभाविक प्रकार में बने रहना होता है।"

"मैं समझ गया। आपका समझाने का तरीका मुझे अच्छा लगा।" मैंने कहा, "तो हमें जीवन-यात्रा की इच्छा करनी चाहिए?"

"मैं तो यही मानता हूँ। वैसे, तुम्हारे लिए फिलहाल इतना ही जरूरी है कि तुम शांत, सहज बनो। यहाँ हवाई में स्वयं को खुला छोड़ दो। विद्वान् लेखक रिचर्ड बैच ने कहा था—'पूर्ण गति वहाँ होने में है, मेरे बच्चे।' तुम्हारे जीवन में फिर से 'वहाँ होने' का समय आ गया है।"

इतना कहकर मो अपने 'महल' में चला गया और थोड़ी देर में लंच के लिए सैंडविच एवं ताजे फल लेकर आया। प्रकृति के उस मनोरम स्थान के सौंदर्य तथा सूर्य की सुखद धूप का आनंद लेते हुए हम चुपचाप एक घंटे तक खाते रहे।

"हाँ, हृदय से दूर रहकर मस्तिष्क में जीना तनावपूर्ण है, मेरे दोस्त।" मो ने समुद्र की ओर निहारते हुए कहा, "यह जीवन का श्रेष्ठ तरीका नहीं है। जीवन-पथ पर चलने का इससे बेहतर तरीका है। वह तरीका यही है—जीवन को नियंत्रित करने की कोशिश करने की बजाय अपने जीवन के प्रति जिज्ञासु बनो।"

"इसका वास्तविक अभिप्राय क्या है?"

"यह सबकुछ जानने या पता लगाने की कोशिश करने की बजाय बस जिज्ञासा में जियो। तुम्हें यह जानने की जरूरत नहीं है कि एक वर्ष बाद तुम कहाँ होगे; यह भी जानने की जरूरत नहीं है कि एक माह बाद तुम क्या कर रहे होगे। इस निश्चितता की आवश्यकता से बाहर निकलो और जिज्ञासा की ओर बढ़ो, जिसकी हम सभी को जरूरत है। बस, स्वाभाविक रूप से अस्तित्व में रहो और जीवन के पल-पल को भरपूर जियो तथा वर्तमान के उपहार का आनंद लो। जब तुम इस सत्य का बोध कर लोगे, तब तुम्हारे जीवन का खजाना तुम्हारे सामने स्वयं ही प्रकट हो जाएगा।"

"लेकिन आप यह तो नहीं कह सकते कि कभी कुछ करने की जरूरत ही नहीं है। मेरा मतलब, अगर हम कोई प्रयास ही नहीं करेंगे तो जीवन को असाधारण कैसे बना पाएँगे? आप ऐसा तो नहीं कह सकते कि लक्ष्य निर्धारित करना और उसे प्राप्त करने के लिए योजनाएँ बनाना तथा परिश्रम करना गलत है।"

"अच्छा प्रश्न है। यह सब संतुलन पर आधारित है, है न? जिन-जिन चीजों का तुमने उल्लेख किया, वे सब मस्तिष्क से निकलती हैं, यह अच्छी बात है। अब तुम्हें अपने हृदय में प्रवेश करने की जरूरत है। जीवन और सृष्टि की रीति को नियंत्रित करने का प्रयास छोड़ दो। तुम्हें

नहीं पता कि तुम्हारे लिए सर्वोत्तम क्या है। सचमुच तुम नहीं जानते।"

"मैं समझता हूँ कि मेरी बुद्धि उतनी सशक्त नहीं हो सकती जितनी सशक्त इस स्थिति को चलानेवाली बुद्धि है।" मैंने कहा।

"बहुत गूढ़ बात कही तुम ने, जैक। तो अपने आपको और खोलो, विस्तार दो। बाहर जो दुनिया है, वह तुम्हारी धारणावाली दुनिया से कहीं अधिक विस्तृत और व्यापक है। जिज्ञासा में जियो, आश्चर्य व भय में जियो।"

"यह बात मुझे बहुत अच्छी लगी।"

"और चेतन व जागरूक बनो।" मो ने आगे कहा।

"संकेतों को ढूँढना शुरू करो और निश्चित परिपाटी को समझकर बिंदुओं को मिलाना शुरू कर दो। उनके बीच के तालमेल का पता लगाओ और समझ लो कि ये सुंदर संयोग स्वयं तुम्हारे सर्वोत्तम जीवन को तुम्हारे पास तक लाने के लिए हैं। तुम्हारे आसपास जो कुछ हो रहा है, उसकी ओर ज्यादा ध्यान देकर तुम जागरूकता का अभ्यास कर सकते हो। जीवन के तथ्य की ओर थोड़ा और ध्यान दो। उदाहरण के लिए, जब तुम काम के लिए निकलो तो स्वयं को अपने अंतर्द्वंद्व में न उलझाकर यह देखो कि बाह्य संसार में क्या हो रहा है। आकाश के रंग को देखो, बादलों के आकार को देखो। वृक्षों से पत्ते गिरते हुए देखो और सूर्य जब तुम्हारे चेहरे पर अपनी रोशनी चमका रहा हो, उस समय की अनुभूति को समझने की कोशिश करो। अपने पैरों के तलवों का अहसास करो, जो पृथ्वी माता से मिलते हैं। अपने हृदय की धड़कनों पर ध्यान दो। इस प्रकार की सजगता का अभ्यास करके तुम अपने मस्तिष्क की सीमा से बाहर निकलकर हृदय की सीमा में प्रवेश कर सकोगे। उस स्थिति में अपने जीवन के क्षणों में तुम्हें पहले से कहीं अधिक जीवंतता और सरसता महसूस होगी। जीवन का आनंद बढ़ जाएगा। मस्तिष्क की सीमा से निकलकर हृदय की सीमा में जाने का एक और प्रभावी तरीका यह है कि मस्तिष्क की सीमा से बाहर निकलो और शरीर में प्रवेश कर जाओ।"

"ऊँ!" दुविधा में मेरे मुँह से निकल पड़ा।

"मस्तिष्क से बाहर निकलने और मन के अंतर्द्वंद्व से बाहर निकलने का एक सबसे प्रभावी तरीका यह है कि अपना ज्यादा समय अपने शरीर में बिताओ।"

"कैसे?"

"अपने शरीर की भावनात्मक तरंगों पर गौर करो।" उत्तर आया, "जिस दौरान तुम्हारा मन कल्पना के क्षेत्र में भाग रहा हो, उस दौरान अपने आपसे पूछो—मुझे कैसा लग रहा है? इस समय मेरे शरीर में कैसी भावनात्मक तरंगें दौड़ रही हैं? सीने में जकड़न या हृदय में पीड़ा तो नहीं हो रही है? यह कारगर तकनीक तुम्हें तुम्हारे मन की सीमा से बाहर निकालकर

हृदय की सीमा में प्रविष्ट करा देगी। और जब तुम अपने हृदय में जीना शुरू कर दोगे, तब तुम स्वयं देखोगे कि जीवन-यात्रा का आनंद और बढ़ गया है। संघर्ष समाप्त हो जाएगा।"

"सचमुच!" मैं बोल पड़ा।

"समाप्त हो जाएगा, तुम्हें इसका पता लगाने की जरूरत नहीं है, जैक। एक रहस्यमय उपन्यास है, जिसमें तुम्हारे जीवन की कहानी लिखी है। अंतिम अध्याय तक पढ़े बिना अगर तुम्हें पता चल जाए कि कहानी का अंत कैसा है तो उसका मजा ही क्या रह जाएगा? तुम कोई नई, अच्छी सी मूवी देखने जा रहे हो और कोई तुम्हें पहले ही बता दे कि उसकी कहानी क्या है, तो क्या होगा?"

"मुझे अच्छा लगेगा; लेकिन मूवी का मजा खत्म हो जाएगा।"

"बिलकुल सही। जैसा तुमने कहा था—यह ब्रह्मांड एक अच्छा, मित्रवत् स्थान है। यहाँ जो कुछ भी होता है, वह अच्छा ही होता है। तुम्हारा भाग्य तुम्हारे सामने वैसे ही प्रकट होगा, जैसा उसे होना है। इस बीच अपने वर्तमान का आनंद लो। उसे भरपूर जियो। सच्चाई से जियो, आनंदपूर्वक जियो, अपने दिल की गहराई से जियो। जीवन स्वयं अपना काम सँभाल लेगा।"

"लेकिन दूसरे दिन के लिए भी कुछ छोड़ दो। आओ, सर्फिंग करें।"

इतना कहकर मो जैक्सन—जो करोड़पति विज्ञापन गुरु से सर्फर बन गया था—एकदम उछल पड़ा और अपना सर्फबोर्ड लेकर समुद्र की ओर चल पड़ा।

9

समुद्र-तट पर विकास

> जीवन की प्रक्रिया का परिणाम एक आत्मा का जन्म होना चाहिए। यह सबसे बड़ा रसायन विज्ञान है और यही पृथ्वी पर हमारी उपस्थिति को भी प्रमाणित करता है। यही हमारी अंत:प्रेरणा है और यही हमारा सद्‌गुण है।
>
> *—हेनरी फ्रेडरिक एमियल*

मो के साथ शुरुआती दो सप्ताह मेरे जीवन के सबसे सुंदर विस्मयकारी दिनों में से थे। सुबह जल्दी उठकर हम दोनों साथ-साथ ही ताजा फलों का नाश्ता करते थे। उसके बाद कुछ घंटे का समय हम तट पर टहलते हुए बिताते थे। इस दौरान मो खुले हृदय से जाग्रत् करने और उसमें जीवन के लिए प्रेम भरने के विषय पर चर्चा करते थे। धीरे-धीरे मो के साथ मेरा अत्यधिक लगाव हो गया था, जो मुझे हृदय की रीति और सहज, स्वाभाविक जीवन के मूल्य की शिक्षा दे रहा था। उसकी शिक्षाएँ मुझे बहुत अच्छी लग रही थीं— भौतिक संसार के प्रति अपना लगाव छोड़कर मैं उसके हृदय के गीत का अनुसरण करने लगा था। फादर माइक की तरह ही मो भी सज्जन, सहृदय और प्रेमभाव से परिपूर्ण था।

"अपने हृदय से बाहर जीवन जीने का एक सबसे अच्छा तरीका मैंने यह देखा है कि निंदा की प्रवृत्ति से बाहर निकलकर करुणा में जियो।" तट पर एक सुबह मो ने बताना शुरू किया, "प्रेम का अनुभव करने और प्रेम से परिपूर्ण बनने से तुम्हारा हृदय बड़ी ही सुंदरता से विकसित होना शुरू हो जाएगा। दूसरों के प्रति अपने बरताव पर ज्यादा ध्यान दो। दूसरों की कमजोरियों पर ध्यान देने की बजाय उनकी खूबियों को देखो। याद रखो, मृत्यु-शय्या पर तुम्हें यह याद करके बिलकुल भी पश्चात्ताप नहीं होगा कि तुमने लोगों को खूब प्यार दिया, लोगों पर विश्वास किया। उस समय तुम्हें अपने प्रेमपूर्ण जीवन पर गर्व और संतोष का एहसास होगा। दूसरों को हम जो प्रेम दे रहे हैं, उस संदर्भ में तुम अपने उद्देश्य की ओर बढ़ करके अपने हृदय को और मजबूत ही बनाओगे। हालाँकि लोग इसकी ओर कम ही ध्यान देते हैं, लेकिन हृदय को सशक्त व मजबूत बनाने की यह एक कारगर तकनीक है।"

"लेकिन क्या और ज्यादा सतर्क होकर हम एक बार फिर वापस मस्तिष्क में जीना नहीं शुरू कर देंगे?" मो के बगीचे के पास एक बेंच पर बैठकर तरबूज का आनंद लेते हुए मैंने प्रश्न

किया।

"अच्छा प्रश्न है। इसका उत्तर 'हाँ' भी है और 'नहीं' भी। सतर्क होना मस्तिष्क से जरूर जुड़ा है, लेकिन हृदय तक जानेवाला एक सेतु तैयार होता है।"

"ठीक है, तो मैं प्रेम से परिपूर्ण बनने की सतर्कता कहाँ से लाऊँ?"

"जैसा प्रेमी (प्रेम से परिपूर्ण) मनुष्य मैं बनना चाहता हूँ, उसकी छवि पर ध्यान लगाने से मुझे इसमें मदद मिलती है।"

"आजकल ध्यान के बारे में बहुत सुन रहा हूँ। क्या है यह ध्यान?" मैंने पूछा।

"एक बेहतर आंतरिक जीवन का निर्माण करने के लिए अपने मन और उसकी कल्पनाशीलता का प्रयोग करना ही ध्यान है।" मो ने जवाब दिया, "इसमें हम निश्चित स्थितियों-परिस्थितियों में अपनी छवि को देखते हैं। आत्मविकास के व्यापक उद्देश्य के साथ अपने मन को केंद्रित करना ही ध्यान है। इसके नियमित अभ्यास से तुम अपने मस्तिष्क में जाने के नए मार्ग पा सकते हो और अपने हृदय को संवेदनशील बना सकते हो। इससे तुम अपने आंतरिक प्रेम को भी प्राप्त करना शुरू कर दोगे। दुनिया में अधिक-से-अधिक प्रेम से परिपूर्ण बनना ही तुम्हारा उद्देश्य है, ठीक?"

"ठीक है।" सहमति में सिर हिलाते हुए मैंने कहा।

"बहुत अच्छा। तो सुबह जब तुम उठो तो तट पर एक शांत-सा स्थान देखकर वहाँ आराम से बैठ जाओ। अगले कुछ सप्ताह तक ऐसा करो। आराम से बैठकर आँखें बंद कर लो और गहरी साँस लो। ठीक से साँस लेना ही ठीक से जीना है। धीरे-धीरे गहरी साँस लेने से तुम्हारा मन और शरीर शांत व सहज होगा। इससे तुम अपने मस्तिष्क से बाहर निकलकर अपने शरीर, अपने हृदय में जाकर जी सकोगे।"

"मतलब मन में उठनेवाली तरह-तरह की बातें गायब हो जाएँगी?"

"हाँ, बिलकुल। अब कृपा करके यहाँ मेरे साथ रहो, जैक। जैसे-जैसे तुम सहज होते जाओगे वैसे-वैसे शिक्षाओं की तुम्हारी समझ भी बढ़ती जाएगी। यही वह समय है, जब तुम जीवन में अपने व्यवहार और तौर-तरीकों को बदल सकते हो तथा प्रेम से परिपूर्ण एक मनुष्य बनने का प्रारूप तैयार कर सकते हो। इस अवस्था में एक तरह से तुम वास्तुकार की भूमिका में आ जाते हो और अपना आदर्श ड्रॉइंग (रेखाचित्र) बनाते हो। जब यह रेखाचित्र तुम्हारी कल्पना के कैनवास (चित्र-पटल) पर बनता है तब बाह्य संसार तुम्हारे निजी डिजाइन के अनुसार रूपाकार ले लेगा।"

"खूब कहा, मो। तो अगर मैं रोज ध्यान लगाऊँ और प्रेम व दया से परिपूर्ण इन तसवीरों में रंग भरूँ तो मैं उसे अपने यथार्थ में बदल सकता हूँ?"

"तुम इसे रोक ही नहीं सकते, जैक। यह सृष्टि का एक सबसे महत्त्वपूर्ण नियम है। अपने जीवन में तुम दूसरे लोगों के साथ जो व्यवहार करना चाहते हो, उस पर ध्यान लगाओ, जैक। मुश्किल स्थितियों में—जो अकसर तुम्हारे सामने आती हैं—अधिक-से-अधिक प्रेम और करुणापूर्ण व्यवहार पर ध्यान लगाओ। तुम हृदय को खिलानेवाले ध्यान का अभ्यास भी कर सकते हो। अपने हृदय को एक पुष्प के रूप में देखो और उसे खिलते हुए तथा दुनिया में अपनी प्रेम रूपी सुगंध बिखेरते हुए देखो।"

"सही!"

"इसके नियमित अभ्यास से तुम्हें दूसरों की निंदा करने और उनमें दोष ढूँढ़ने की प्रवृत्ति से बाहर निकलकर सभी को प्रेम व एक समान दृष्टि से देखने की प्रवृत्ति विकसित करने में मदद मिलेगी। उस स्थिति में तुम उनकी मासूमियत को देख सकोगे और उन्हें उनके वास्तविक हाल में भी अपना प्रेम दे सकोगे। हृदय को खोलने, विकसित करने का दूसरा तरीका यह है कि ज्यादा-से-ज्यादा मददगार बनें। यह राजनीति भी सामान्य समझ की बात लगती है; लेकिन आजकल सामान्य समझ सामान्य नहीं रही।" अपना चश्मा ठीक करते हुए मो ने कहा।

"मैं आपकी बात से सहमत हूँ। एक बार मैंने किसी से सुना था कि जो काम करने में सबसे आसान होते हैं, वे न करने में भी सबसे आसान होते हैं।"

"सच है। निस्स्वार्थ सेवा से तुम अपने हृदय के कार्य में तेजी ला सकते हो। अपना स्वयं का कष्ट दूर करने का सबसे अच्छा तरीका यही है कि दूसरों का कष्ट दूर करो। जितना ज्यादा तुम दूसरों की सेवा व मदद करोगे उतना ही तुम्हारा हृदय एक नई लय में धड़कना शुरू कर देगा। दूसरों के जीवन को बेहतर बनाने के लिए भी तुम उन्हें जितना ज्यादा-से-ज्यादा दोगे उतना ही ज्यादा यह सृष्टि तुम्हें पुरस्कार-स्वरूप देगी। यह काम कोई बहुत कठिन नहीं है, बस लगन और समझ की जरूरत है। बदले में कुछ पाने की अपेक्षा से यदि कुछ दिया जाता है तो वह सच्चे अर्थों में देना नहीं है। एंटनी डी सैंट एक्सूपेरी ने लिखा है—'सच्चा प्रेम वहाँ होता है जहाँ बदले में कुछ पाने की अपेक्षा नहीं होती।' इस प्रश्न पर विचार करो, जैक—अपने हृदय को विकसित करके जब तुम निस्स्वार्थ भाव से दूसरों की मदद करते हो तो तुम्हें कैसा लगता है?"

"मैं गौरवान्वित महसूस करता हूँ।" अतीत के उन अवसरों को याद करते हुए मैंने कहा, जब मैंने अपने किसी हित की अपेक्षा परोपकार को अधिक महत्त्व देते हुए दूसरों की मदद की थी।

"ठीक। दूसरों की भलाई करके तुम दूसरों के जीवन में तो सुधार लाते ही हो, अपने आत्म-सम्मान को भी ऊँचा उठाते हो। जितना ज्यादा तुम दूसरों की मदद करोगे, भीतर से तुम्हें उतना ही सुंदर और सुखद अनुभव होगा। तुम्हारा आत्म-सम्मान ऊँचा उठेगा और एक मनुष्य के रूप में तुम अपने आपको बेहतर महसूस करोगे। इसके साथ ही तुम्हारे भीतर

कुछ विकसित होने लगेगा। जानते हो, वह 'कुछ' क्या है?"

"नहीं।"

"वह आत्मसम्मान है, वह प्रेम है, जो तुम्हारे हृदय में अपने लिए है।" इतना कहकर मो ने अपनी कैंटीन से थोड़ा सा पानी पिया और मुझे भी देने लगे—"पीना है?"

"नहीं, धन्यवाद। अभी नहीं।"

"यहाँ जो मेरे पास है, वह तुम्हारा है, जैक।" मैं जानता था, मो सच कह रहे थे।

"मैं पूरे विश्वास के साथ कह सकता हूँ कि तुम सही सोच रहे हो कि मैं यह तट छोड़कर कभी नहीं जाऊँगा।"

"मैं ऐसा सोच रहा हूँ; लेकिन यह स्थान अत्यंत सुंदर है। अगर आप यहाँ से कभी नहीं जाएँगे, तब भी मैं आपको कुछ नहीं कहूँगा।"

"मैं तुम्हें कुछ बताता हूँ। हर शुक्रवार की सुबह मेरी (महिला) मित्र सामंत अपने पुराने पिकअप ट्रक में यहाँ आती है और फिर हम दोनों शहर की ओर जाते हैं। सुबह का शेष समय हम विस्थापित और बेघर लोगों के लिए खाना तैयार करने में बिताते हैं। मेरे जीवन का यह एक सबसे महत्त्वपूर्ण कार्य है। इससे मुझे समाज का एक जिम्मेदार सदस्य होने का अहसास होता है। दूसरों की सेवा व मदद में स्वयं को लगाने से सच्ची प्रसन्नता मिलती है—यह बात मैंने पुस्तकों में पहले ही पढ़ी थी, लेकिन जब मैंने स्वयं करके देखा तो मुझे इसकी वास्तविकता का पता चल गया। मेरा अपना मानना है कि परसेवा और परोपकार से ही हमें दुनिया में रहने का किराया चुकाना होता है। याद रखो, देनेवाले हाथ तो सृजन और अर्जन करते हैं; देने से ही प्राप्त करने की प्रक्रिया शुरू होती है।"

"तो अब घर वापस जाने पर मैं दूसरों की मदद करने पर ज्यादा ध्यान दूँगा।" मैंने कहा, "मैं अपने मित्रों की जरूरत के समय मदद कर सकता हूँ। हर सप्ताह कोई-न-कोई परोपकार या सामुदायिक सेवा का कार्य कर सकता हूँ। मैं निस्स्वार्थ भाव से लोगों को उनका लक्ष्य प्राप्त करने और जीवन के परम सत्य तक पहुँचने में मदद दे सकता हूँ। परिचित-अपरिचित सभी के साथ प्रेम व करुणा से मुक्त व्यवहार करके स्वयं को अधिक-से-अधिक उदार, दानशील बना सकता हूँ। जिस पुल पर से होकर मैं रोज काम पर जाता हूँ, उस पर चलनेवाले अपने साथी पथिक की ओर से उसकी चुंगी चुका देना आत्मसंतोष व प्रसन्नता की बात होगी। जिस कैफे में मैं रोज कॉफी पीने के लिए जाता हूँ, वहाँ किसी अन्य की ओर से उसकी कॉफी के पैसे चुका देना भी कम प्रसन्नता की बात नहीं होगी। अपने साथ यातायात जाम में फँसे लोगों को अपने से पहले निकलने देकर एक अलग ही खुशी का अहसास होगा। परसेवा और परोपकार का महत्त्व अब मैं समझ गया हूँ, मो।"

"बहुत सुंदर विचार है—विशेषकर दूसरों को उनका सपना साकार करने में मदद देना और

निस्स्वार्थ भाव से दूसरों की भलाई करना। परोपकार की बात वैसे तो बहुत साधारण लगती है, लेकिन इसे हम अकसर भूल जाते हैं। मेरा विश्वास रहा है कि जीवन का महत्त्व जीवन काल से नहीं, बल्कि उसकी उपलब्धियों से होता है। दूसरों के प्रति असीम प्रेम रखने के लिए सबसे अच्छा तरीका यही है कि सबसे पहले अपने लिए असीम प्रेम का परिवेश बनाओ। जैक, मेरा वादा है कि अगर तुम आत्मप्रेम का पूर्ण अभ्यास कर लेते हो तो निश्चित रूप से तुम्हें एक नया आधार, एक नया क्षेत्र मिल जाएगा।"

"मैं अपने आपसे सचमुच खूब प्रेम करना चाहता हूँ।" मैंने कहा, "तो आपका अभिप्राय यह है कि जब तक मैं अपने प्रति सच्चे प्रेम का अनुभव नहीं करूँगा, तब तक मैं दूसरों को प्रेम नहीं दे सकता?"

मो ने सहमति में सिर हिलाया और बोला, "हाँ, आत्मप्रेम ही आत्म-रूपांतरण के वाहन के लिए ईंधन का कार्य करता है और अपने हृदय में दूसरों के लिए प्रेम विकसित करने में भी मदद करता है।"

"पिछले कुछ दिनों से मैं आत्मप्रेम के बारे में बहुत सोच रहा हूँ, मो। पहले मुझे लगता था कि मैं स्वयं से प्रेम करता हूँ; लेकिन गहराई में जाने पर मुझे अहसास हो रहा है कि मुझसे जुड़ी ऐसी कई चीजें हैं, जिन्हें मैंने उपेक्षित किया है। मुझे लगता है कि जीवन में पहले मेरे साथ जो कुछ हुआ है, उनमें से कुछ बातों को लेकर अब भी मुझमें गुस्सा भरा हुआ है। अब मुझे इसका बोध हो रहा है। और यह भी समझ में आ रहा है कि किस प्रकार यह अपने और दूसरों के प्रति मेरे व्यवहार को प्रभावित कर रहा है।"

"हाँ, तुम्हें इस पर काम करने की जरूरत है। हममें से ज्यादातर लोगों के मन में गुस्सा किसी-न-किसी रूप में दबा पड़ा रहता है, जिसे हम अलग-अलग रूप में दुनिया के सामने प्रकट करते हैं और जिसका प्रभाव हमारे कार्य-व्यवहार पर दिखाई देता है। यह (गुस्सा) दूसरे लोगों को भी हमारी ओर आकर्षित करता है, जो अपना स्वयं का गुस्सा दिखाते हैं, क्योंकि वे हमसे किसी-न-किसी रूप में जुड़े होते हैं। इसलिए सबसे पहले अपने भीतर का गुस्सा दूर भगाना है, जिसने तुम्हारे हृदय को कठोर बना दिया है। उसके बाद तुम्हें इसके परिणामस्वरूप आनेवाली उदासी से निपटना है।"

"इससे निवृत्त होने के पश्चात् तुम्हें भय और पश्चात्ताप से निपटना होगा, जो तुम्हारे हृदय को ढकनेवाली दूसरी परत के रूप में है। तभी तुम जीवन में सफलतापूर्वक आगे बढ़ने के लिए आवश्यक क्षमाशीलता अपने भीतर ला सकोगे। अपने लिए तुम क्षमाशीलता ही तो प्रदर्शित करते हो, या नहीं?"

"सच?"

"हाँ। जीवन के बीते दिनों की जिन पीड़ाओं को तुमने अब तक क्षमा नहीं किया है, वे सब तुम्हारे ऊपर हर समय हावी रहती हैं, जो तुम्हें जीवन में आगे बढ़ने से रोकती हैं। उन घड़ियों के बारे में सोचकर जब तुम गुस्से का अनुभव करते हो और उसके बाद उदासी का

अनुभव करते हुए क्षमाशीलता का अनुभव करने लगते हो, तब ये पीड़ाएँ—जो बंदर की तरह तुम्हारी पीठ पर सवार रहती हैं—हमेशा-हमेशा के लिए गायब हो जाती हैं। उस स्थिति में एक अलग तरह का हलकापन महसूस होता है। तब हम आसानी से आगे बढ़ सकते हैं और दुनिया में अपने आत्मप्रकाश को प्रकट कर सकते हैं। आगे बढ़ने के लिए तुम्हें पहली सीढ़ी से दूसरी सीढ़ी पर चढ़ना होता है; लेकिन अपनी पुरानी चोटों या पीड़ाओं को लेकर बैठे रहने से तुम पहली ही सीढ़ी पर अटके रह जाओगे। इसलिए पुरानी बातों को मन से निकालकर आगे गहराई में बढ़ते जाओ, जैक। इस प्रकार तुम पहली से दूसरी और फिर तीसरी, चौथी...सीढ़ी चढ़ते हुए वापस अपने घर (यानी अपने मूल सत्य) तक पहुँच जाओगे।"

"और जीवन-यात्रा का लक्ष्य वापस अपने घर पहुँचना ही है।" मैंने कहा, "फादर माइक ने यही बताया था।"

"फादर माइक ने ठीक बताया था। मार्क ट्वेन ने कहा था—'क्षमाशीलता वह सुगंध है जो वॉयलेट (फूल) उन पैरों को देता है जो उसे कुचलते हैं।" मो ने हँसते हुए कहा।

"वाह, बहुत महान् विचार है!" मैंने कहा।

"देखो जैक, क्षमा का अर्थ किसी भी तरह से उन बातों की अनदेखी करना नहीं है, जो अतीत में दूसरों ने तुम्हारे साथ की हैं। क्षमा का अर्थ उन बातों को स्वीकार करना है और यह अहसास करना है कि दूसरे लोगों ने यदि तुम्हें किसी तरह से चोट पहुँचाई तो इसका कारण यह है कि उनके मन में किसी-न-किसी तरह का भय था। जीवन में जिन बातों से मुझे पीड़ा पहुँची है, उन्हें क्षमा करने के लिए जब मैं आंतरिक कार्य करता हूँ तो उस समय मैं इस शांति-प्रार्थना का सहारा लेता हूँ—हे प्रभु! मुझे वह शांति दो, जिससे मैं उन चीजों को स्वीकार कर सकूँ, जिन्हें बदल नहीं सकता। वह हिम्मत दो, जिससे मैं बदली जा सकनेवाली चीजों को बदल सकूँ; और वह बुद्धि दो, जिससे मैं अंतर कर सकूँ।"

"जिसने हमें चोट पहुँचाई, उसने भय के कारण ऐसा किया—कितना सुंदर विचार है, मो!"

"लेकिन यह सच है। जीवन में या तो तुम प्रेम की स्थिति में रह सकते हो या फिर..."

"या फिर भय की स्थिति में।" मैंने बीच में टोका।

"हाँ, लेकिन तुम्हें कैसे पता? फादर माइक ने बताया था?"

"हाँ, फादर माइक ने ही बताया था।" मैं मुसकरा पड़ा।

"अच्छा। क्या बताना चाहिए और कैसे बताना चाहिए, यह बात वह अच्छी तरह जानते हैं। अगर तुम किसी के साथ प्रेमपूर्ण व्यवहार नहीं कर रहे हो—वह कोई भी हो सकता है, तुम्हारी माँ या कोई अपरिचित भी—तो इसका अर्थ है कि तुम भय में हो। इसलिए अगर कोई तुम्हें चोट पहुँचाता है तो इसका कारण यही है कि वह अंदर से भयभीत है।"

"मेरे खयाल से, एक उदाहरण के माध्यम से मैं यह अवधारणा समझ जाऊँगा। यह थोड़ी गूढ़ अवधारणा है, समझ पाने में मुश्किल हो रही है।" मो के साथ रेत पर धूप-स्नान का आनंद लेते हुए मैंने कहा।

"मान लो, तुम कोई व्यवसाय चला रहे हो और तुम्हारा कोई कर्मचारी विश्वासघात करके तुम्हारा ढेर सारा पैसा लेकर भाग जाता है।"

"यह तो अक्षम्य होगा।"

"लेकिन उसने भय के कारण ऐसा किया है तो उसे क्यों नहीं क्षमा करोगे?"

"भय के कारण कैसे किया? उसने मेरा पैसा ले लिया।"

"कोई आदमी या तो प्रेम के वशीभूत होकर कुछ करता है या फिर भय के वशीभूत होकर करता है, ठीक?" मो ने तर्क देते हुए कहा, "जरूरी नहीं कि भय हमेशा निजी सुरक्षा को लेकर ही होता है। यह तो भय का मात्र एक प्रकार है। इसके कई अन्य प्रकार भी हैं, जो हमें भीतर से नियंत्रित करते हैं। हमें यह डर हो सकता है कि कोई हमारा (नाजायज) फायदा न उठा ले। हमें डर होता है कि कोई हमें बेवकूफ न समझ ले। हमें डर रहता है कि कहीं लोग हमें उपेक्षित न कर दें।"

"तो इसमें से किस प्रकार के भय के वशीभूत होकर उसने चोरी की होगी?" मैंने पूछा।

"यह कमी का डर हो सकता है—शायद उसे पता न हो कि दुनिया किस प्रकार धन-संपदा से भरपूर है और जब कोई अपने मन से यह भय निकाल दे कि दुनिया में पर्याप्त धन-संपदा नहीं है तो यह धन उसके अपने जीवन में भी आ सकता है। शायद उसके मन में यह धारणा घर कर गई हो कि मेहनत और ईमानदारी से कमाई करते हुए वह खुशहाल जीवन नहीं जी सकता, इसीलिए उसने तुम्हारा पैसा चुरा लिया था। फिर यह भी हो सकता है कि वह स्वयं को एक मनुष्य और तुम्हारे कर्मचारी के रूप में योग्य नहीं समझ रहा हो और उसे यह डर हो कि कहीं उसे वंचित, उपेक्षित न कर दिया जाए! उसे अपने परिवार के भरण-पोषण के लिए पैसे की जरूरत होती है, इसलिए वह तुम्हारा पैसा चुराता है। यह काम गलत है, इसे नजरअंदाज नहीं किया जा सकता; लेकिन वह भय के वशीभूत है। वह भीतर से डरा हुआ है। एक डरे हुए बच्चे को तुम सजा दोगे?"

"नहीं, शायद नहीं।"

"अच्छा, तो क्या करोगे?" मो ने पूछा।

"मैं उस बच्चे को प्यार करूँगा, उसकी मदद करूँगा, उसे सांत्वना दूँगा।"

"बिलकुल सही। और उस आदमी के साथ भी तुम्हें ऐसा ही करना है, जिसने भय के वशीभूत होकर तुम्हारा पैसा चुराया है। उसे क्षमा करके उसकी मदद करो, उसे प्रेम दो।"

"उसे प्रेम दूँ?" मैंने चौंककर पूछा।

"हाँ, देना होगा। और अगर तुम ऐसा कर सको तो तुम्हारा जीवन बोध की उस परम अवस्था में पहुँच जाएगा, जहाँ आनंद-ही-आनंद होगा। उस स्थिति में दुनिया का सबसे बड़ा खजाना तुम्हारे पास स्वयं आने लगेगा। जहाँ तक उस चोर की बात है, अगर तुम जीवन में आगे बढ़ना चाहते हो तो उसे क्षमा करना होगा। इस विषय पर चिंतन करो कि किस प्रकार उसने तुम्हें पीड़ा पहुँचाई और स्वीकार करो कि ऐसा हुआ और फिर उसे अपने भीतर से निकाल दो। जीवन में आगे बढ़ना जारी रखने के लिए जरूरी है कि उस घटना को मन से निकाल दो और समझने की कोशिश करो कि इस घटना ने तुम्हारे लिए कुछ उपहार दिए थे। जो पीड़ा तुमने झेली, उसमें एक सबक छिपा था। उस सबक को ग्रहण करो और आगे बढ़ जाओ।"

"जीवन एक विकास-स्कूल ही तो है, ठीक?"

"वह तो है ही।" मो ने कहा।

"मुझे अतीत में लोगों द्वारा अपने साथ किए गए व्यवहारों को भूल जाने की जरूरत है, यह मेरे लिए एक सबक ही बन गया है। कभी-कभी मैं बस सो जाना चाहता हूँ और सबकुछ भूल जाता हूँ।" मैंने कहा।

"मुझे पता है, जैक, कि तुम बहुत भाग्यशाली हो, तुम्हें पता नहीं है। मैं यही कहूँगा कि तुम अपने जीवन में मौजूद अच्छाइयों को देखो। एक पुरानी कहावत याद आती है—पाँव में जूते न होने से मैं रोता जा रहा था, लेकिन तभी मैंने एक आदमी देखा, जिसके पैर ही नहीं थे।" ये शब्द सीधे मेरे हृदय तक पहुँच गए और मन भावुक हो उठा।

"जीवन की सकारात्मक बातों या अच्छाइयों को समझ लेने के बाद हमारा जीवन बदल सकता है।" मो ने आगे कहा, "ऐसा तब होता है, जब हम अपनी सोच व दृष्टिकोण को व्यापक बनाकर सत्य को समझ सकें। जीवन का सत्य कम ही लोग समझ पाते हैं। हम ज्यादातर अपनी ही गढ़ी कहानियों में उलझे रह जाते हैं, इस कारण समय से दूर रह जाते हैं। जैसे कि हम अभी बात कर रहे थे कि हम साल-दो साल या कभी-कभी दस साल पुरानी बातों में उलझे रह जाते हैं। जैक, मेरे साथ भी ऐसा ही था। मैं उन बातों को लेकर चिंतित रहा करता था, जो मेरे साथ वर्षों पहले हो चुकी होती थीं। सोच-सोचकर मैं छोटी-छोटी बातों को भी बड़ी बना लिया करता था। मैं अकसर सोचा करता था कि किस प्रकार अपने साथ हुए दुर्व्यवहार का बदला लूँ। जीवन जीने का यह बहुत तुच्छ तरीका है, मैं बस इतना ही कहूँगा।"

"मैं भी आपकी ही तरह था। मैं भी ऐसा ही करता हूँ; लेकिन अब मैं यह सब बंद करने जा रहा हूँ।"

"कन्फूशियस ने एक बार कहा था—'(किसी से) बदला लेने के लिए निकलने से पहले दो

कब्रें खोदकर रख लो।' " कहकर मो हँस पड़े।

"सुंदर विचार हैं, मो। हे भगवान्! हम अपने जीवन को गंभीरता से लें (हमें ऐसी सद्बुद्धि दो)। हम अपने आपको इतना खो चुके हैं कि स्वयं को ही ब्रह्मांड का केंद्र समझ बैठते हैं। हम यह मानकर चलते हैं कि हमारा दुःख ही दुनिया में सबसे बड़ा है और दुनिया में हमारे अलावा कोई और दुःखी नहीं है। ऐसा सोचकर हम स्वयं को धोखा ही देते हैं। सच यह है कि जितना महत्त्वपूर्ण और खास हम अपने आपको समझते हैं, उतने होते नहीं हैं। क्यों? महान् भौतिक विज्ञानी स्टीफन हॉकिंग ने कहा था—'कि हम एक मामूली से उपग्रह पर रहते हैं, जिसका तारा (सूर्य) करोड़ों गैलेक्सियों की बाहरी सीमा में स्थित एक औसत या साधारण ग्रह है।' ऐसे में मुझे लगता है कि हमारी समस्याएँ सचमुच उतनी बड़ी नहीं हैं (जितनी बड़ी उन्हें हम समझते हैं)। इस उपग्रह (पृथ्वी) पर हमारा अस्तित्व अत्यंत अल्पकालिक होता है, लेकिन फिर भी हम अपने आपको इतना महत्त्वपूर्ण समझते हैं।"

"हाँ, ऐसा ही है।" मो ने स्वीकार किया, "हम सभी को अपने जीवन के उपहारों की ज्यादा-से-ज्यादा प्रशंसा करनी चाहिए। जीवन के सकारात्मक पहलुओं या अच्छाइयों की प्रशंसा करने से उनमें वृद्धि होती है।"

"वह कैसे?"

"अर्थशास्त्र की भाषा में सोचो! जब किसी वस्तु की गुणवत्ता की प्रशंसा होती है तो क्या होता है?"

"उस वस्तु की कीमत बढ़ जाती है।"

"हाँ। यही बात तुम्हारे जीवन से जुड़ी चीजों के साथ भी लागू होती है। यदि तुम सूर्योदय की प्रशंसा करते हो तो वह तुम्हारे जीवन का और भी उपयोगी हिस्सा हो जाएगा और तुम उसे पहले से भी ज्यादा महत्त्व देने लगोगे। अपने मित्रों की प्रशंसा करोगे तो उनकी मित्रता और गहरी होगी। अगर तुम अपने अच्छे स्वास्थ्य की प्रशंसा करोगे तो उसकी उपयोगिता तुम्हारे जीवन के लिए और भी ज्यादा बढ़ जाएगी और तुम उसे पहले से भी ज्यादा महत्त्व देने लगोगे।"

"वाह! चीजों को देखने का कितना अच्छा तरीका है!" मैंने उत्साहित होकर कहा।

"मेरे विचार से यहाँ मूल बात यह है कि मन में हमेशा कृतज्ञता का भाव लेकर जीवन जीने से जीवन के अनुभव और मूल्यवत्ता दोनों में वृद्धि होती है। उस स्थिति में दुनिया को देखने की तुम्हारी दृष्टि ही बदल जाएगी और तुम जीवन के उपहारों का हर पल आनंद उठा सकोगे। इसलिए तुम्हें ज्यादा-से-ज्यादा कृतज्ञता का भाव विकसित करना होगा। यह हृदय को विकसित-विस्तृत करने और अपने जीवन के प्रति प्रेम विकसित करने का एक अन्य तरीका है। कृतज्ञता का दैनिक अभ्यास प्रेम के ही दैनिक अभ्यास की तरह है।"

"कृतज्ञता का अभ्यास मैं कैसे करूँ?" मैंने पूछा।

"मैं अपने भोजन के प्रति मौन कृतज्ञता और धन्यवाद व्यक्त करता हूँ ः किसान को अनाज उगाने के लिए, मछुआरे को मछली पकड़ने के लिए और दुकानदार को ये सब वस्तुएँ उपलब्ध कराने के लिए धन्यवाद देता हूँ। फिर दुनिया में लाखों-करोड़ों लोगों को भरपेट भोजन नहीं मिलता, दुनिया मुझे अपने खाने की मेज पर भोजन करने का सौभाग्य प्रदान कर रही है, इसके लिए मैं दुनिया का धन्यवाद करता हूँ। देखने में तो यह बहुत मामूली तकनीक लगती है, लेकिन इससे तुम्हारे जीवन पर बड़ा प्रभाव पड़ेगा, मेरा विश्वास करो।"

"तकनीक बहुत कारगर लगती है। मैं समझता हूँ कि अपने भोजन की प्रशंसा करके आप अपने जीवन में उसके महत्त्व को बढ़ा देते हैं, है न?"

"हाँ। और ऐसा करने से मेरा हृदय और विकसित होता है तथा दुनिया पहले से भी अधिक सुंदर व सुखद दिखाई देने लगती है। इससे तुम्हें यह बोध भी होने लगेगा कि तुम कितने भाग्यशाली हो!"

"बहुत अच्छी बात है। हम वास्तव में कभी समझ ही नहीं पाते कि हमारे पास कितना है। हमारे पास जो उपहार हैं, उन्हें हम समझ ही नहीं पाते।"

"मुझे उपहारों (या वरदानों) की सूची बनाना बहुत अच्छा लगता है। इससे जीवन की अच्छाइयों पर मेरा ध्यान केंद्रित हो जाता है।"

"यह उपहारों की सूची क्या है?"

"इसमें उन सब अच्छी बातों को लिखकर रखा जाता है, जो मेरे जीवन में हैं, चाहे वे कितनी ही छोटी क्यों न हों। इस सूची में मैं इस सत्य को लिखता हूँ कि मैं इस तट पर रहता हूँ। मैं लिखता हूँ कि मैं एक अच्छा नर्तक हूँ। मेरा स्वास्थ्य बहुत अच्छा हैं। मैं यह भी लिखता हूँ कि प्रतिदिन मैं खुले आसमान के नीचे सोता हूँ। मैं स्मरण करता हूँ कि मुझे रोज भरपेट भोजन मिलता है। इसी तरह और भी बहुत सारी बातें हैं। बात यह है कि हममें से हर किसी के पास बहुत चीजें पर्याप्त मात्रा में हैं, जिसके लिए हम स्वयं को कृतज्ञ मान सकते हैं। लेकिन ज्यादातर लोग जीवन की इस प्रचुरता को देख या समझ ही नहीं पाते; क्योंकि हमारा ज्यादा ध्यान खूबियों की बजाय कमियों पर ही रहता है। मजे की बात यह है कि अपने जीवन की खूबियों पर तुम जितना ज्यादा ध्यान दोगे, तुम्हारे भीतर उतनी ही ज्यादा खूबियाँ आएँगी।"

"कृतज्ञता का भाव विकसित करने के लिए और क्या किया जा सकता हैं?" मैंने पूछा।

"मैं कहूँगा कि तुम दैनिक प्रार्थना शुरू करो। इसका धर्म-कर्म से कोई संबंध नहीं है—यह तुम्हारा व्यक्तिगत कार्य है। यह प्रार्थना कृतज्ञता प्रकट करने के लिए है। जो कुछ तुम्हें मिला है या मिल रहा है, उसके प्रति कृतज्ञता का भाव रखनेवाली एक छोटी, किंतु भावुकतापूर्ण

प्रार्थना होनी चाहिए। प्रतिदिन सुबह सोकर उठने के बाद और रात्रि में सोने से पहले यह प्रार्थना करो। इसका तुम्हें आश्चर्यजनक प्रभाव देखने को मिलेगा।"

मो ने मेरी ओर ध्यान से देखा और फिर कहने लगे, "जैक, मैं जो तरीके तुम्हें बता रहा हूँ, वह थोड़ा अटपटे जरूर लग सकते हैं, लेकिन ये सचमुच कारगर हैं। अरे हाँ, कृतज्ञता के भाव को मजबूत बनाने के लिए दो और तरीके हैं। पहला है—प्रेम-पत्र भेजना।"

"लेकिन मेरा तो किसी के साथ प्रेम-संबंध ही नहीं है।"

"यह जरूरी भी नहीं है, ये अलग तरह के प्रेम-पत्र हैं। ये रोमांस वाले प्रेम-पत्र नहीं, बल्कि मानवीय प्रेम के पत्र हैं। एक उदाहरण देखो—मान लो, तुम शाम को किसी होटल में खाना खाते हो और खाना तुम्हें बहुत अच्छा लगता है। तब तुम अगले दिन सुबह होटल के रसोइए को एक प्रेम-पत्र लिख सकते हो—यह बताते हुए कि खाना तुम्हें बहुत अच्छा लगा। और साथ ही उसकी प्रतिभा या दक्षता की प्रशंसा कर सकते हो। इससे उसे बहुत खुशी मिलेगी।"

"और मुझे भी अच्छा लगेगा।"

"बिलकुल। इससे तुम्हारा आत्मसम्मान बढ़ेगा और अपने बारे में तुम्हें अच्छा अनुभव होगा तथा तुम अपने आपको भाग्यशाली महसूस करोगे। इसी तरह, मान लो, तुम अपनी कार की सर्विसिंग के लिए जाते हो। सर्विसिंग करनेवाला कर्मचारी सचमुच अच्छा काम करता है। तब तुम उसके कार्य की प्रशंसा करते हुए उसके बॉस को एक प्रेम-पत्र लिख सकते हो। हमेशा ऐसे व्यक्ति की तलाश में रहो, जिसे तुम प्रेम-पत्र लिख सको। मैं तो कहूँगा कि जब तुम वापस लौटो तो 100 या 200 कार्डों का एक पैकेट खरीद लो। मैं तो ऐसे कार्डों की तलाश में रहता हूँ, जिन पर कोई आध्यात्मिक या प्रेरणाप्रद संदेश छपा हो। जब भी कोई मेरे साथ कुछ अच्छा व प्रशंसनीय कार्य करता है, तब मैं उसे प्रेम-पत्र भेज देता हूँ।"

"लेकिन आप तो कभी समुद्र-तट छोड़कर जाते ही नहीं।"

"पिछले कुछ सप्ताह से तुम मुझे यहाँ अपने साथ देख रहे थे, क्योंकि मुझे तुम्हारी सहायता करनी है। मैंने कैल को वचन दिया था। वैसे मैं प्रायः हर सप्ताह एक बार शहर का चक्कर लगाता हूँ और जहाँ भी मुझे मौका मिलता है, अपनी ओर से कृतज्ञता प्रकट करने से नहीं चूकता।"

"आपने दो तरीकों के बारे में बात की थी। दूसरा तरीका क्या है?"

"कृतज्ञता प्रकट करने का दूसरा तरीका है, जिस किसी से तुम मिलो, उसे कोई-न-कोई उपहार दो।"

"यह तरीका तो बहुत महँगा पड़ेगा।" मैंने कहा।

"जरूरी नहीं कि तुम उपहार में कोई वस्तु ही खरीदकर दो।" मो ने कहा। "यह उपहार सच्ची मुसकान या प्रेम भरे चुंबन-आलिंगन के रूप में भी हो सकता है। यह प्रशंसा का ही एक रूप है। उपहार में तुम किसी को अपने बगीचे से एक सुंदर ताजा फूल भी दे सकते हो। किसी की बात को ढंग से सुनना और उसे महत्त्व देना भी प्रशंसा का ही एक रूप है, जिसके माध्यम से तुम लोगों के दिलों को छू सकते हो।"

इतना कहकर मो मेरे करीब आ गए और मधुर मुसकान के साथ मेरी आँखों में झाँकने लगे। वह एक शब्द भी नहीं बोल रहे थे, बस पूरी तल्लीनता से मेरी आँखों में देख रहे थे।

कुछ ही पलों में मुझे लगा कि मेरे हृदय के भीतर कुछ खिल रहा है, विकसित हो रहा है। मुझे उसी तरह के सुख और सुरक्षा का अहसास हुआ, जैसा बचपन में सोने के लिए जाने से पहले माँ के स्नेहपूर्ण आलिंगन से होता था।

"आपने क्या कर दिया?" मैंने मो से पूछा, "मुझे बड़ा अनोखा अनुभव हो रहा है!"

"मैं वही कर रहा हूँ, जो किसी अन्य मनुष्य की उपस्थिति में हमेशा करने की कोशिश करता हूँ। मैं तुम्हें अपना प्रेम भेज रहा हूँ, जैक। मेरा हृदय पूरा खुला है, और मैं एक मनुष्य के रूप में तुम्हारी एक-एक बात के लिए प्रशंसा कर रहा हूँ। मेरा हृदय तुम्हारे हृदय से बातें कर रहा है और तुम उसी का अनुभव कर रहे हो। जब हम दूसरों के साथ संपर्क में आते हैं, तब बहुत सी ऐसी बातें होती हैं, जिनका हमें ज्ञान नहीं होता।"

"जो प्रेम आप मुझे भेज रहे हैं, उसका अहसास सचमुच बहुत सुंदर है।" मैंने कहा।

"मैं जानता हूँ, तुम्हारे लिए मेरी ओर से यह सबसे बड़ा उपहार है।"

इतना कहकर मो ने बड़े स्नेह से मुझे चूम लिया। मैंने देखा, उनकी आँखें नम थीं। "तुम बहुत अच्छे व्यक्ति हो, जैक!" उन्होंने कहा, "मेरी प्रार्थना है कि तुम जो कुछ सीख रहे हो, उसे सदुपयोग में लाओ। दुनिया को जिम्मेदार, समझदार और स्नेही लोगों की सख्त जरूरत है। अगर तुम इन गुणों को अपने जीवन में उतार सको तो बहुत से लोगों को रास्ता दिखा सकते हो—मैं जानता हूँ। उस विश्वास के साथ चलो कि दूसरों के लिए तुम अपने हृदय में जितना ज्यादा प्रेम भरोगे उतना ही ज्यादा प्रेम का अहसास तुम्हें अपने स्वयं के लिए होगा। अपने हृदय को तुम जितना ज्यादा विकसित करोगे उतना ही तुम्हारा सर्वोत्तम संभाव्य जीवन तुम्हारे सामने प्रकट होता दिखाई देगा।"

इतना कहकर मो समुद्र की ओर चले गए। पहले एक पाँव पानी में डाला और फिर गहराई में जाकर तैरने लगे। तैरते हुए वह क्षितिज की तरफ ताक रहे थे। पानी में छप-छप करते हुए वह हँस रहे थे और गा रहे थे। एक विद्वान् गुरु के रूप में मो को इस तरह जीवन के उस क्षण का आनंद लेते देखकर मैंने अपने भीतर एक बदलाव महसूस किया...और कुछ कारण से मैं रो पड़ा।

10

सर्फिंग और आत्मप्रेम

> पिछले सारे ज्ञान को भूल जाने के बाद ही हम सीखना शुरू करते हैं।
> *—हेनरी डेविड थोरो*

बाद के सप्ताह में मैं अपने हृदय की गहराई में पहुँच गया। इधर, मैं मो की शिक्षाओं के साथ-साथ फादर माइक की शिक्षाओं को भी आत्मसात् कर रहा था। परिणामस्वरूप मुझे चौंकानेवाले प्रभाव दिखाई दे रहे थे। जो गुर मैंने सीखे थे, वे सचमुच कारगर थे। भले ही उनमें से कुछ रहस्यवादी या गूढ़ थे! मेरा जीवन अप्रत्याशित गति से रूपांतरित हो रहा था। मैं सचमुच अपने व्यापक आत्मस्वरूप से जुड़ता जा रहा था और दुनिया को एक नई दृष्टि से देखने लगा था, जैसा फादर माइक ने मुझसे कहा था। मेरे भीतर एक अलग तरह की शांति व प्रसन्नता का संचार होने लगा था। इस तरह के प्रेम की अनुभूति मैंने पहले कभी नहीं की थी। अब मैं इसकी अनुभूति कर रहा था—किसी अन्य के साथ नहीं, बल्कि अपने स्वयं के साथ!

"तुम अच्छे सर्फर बन रहे हो, जैक।" अपने साथ मेरे प्रवास के अंतिम सप्ताह के प्रथम दिन मो ने मुझसे कहा। वह सर्फिंग सीखने में मेरी मदद कर रहे थे। अब वह गर्व कर अनुभव कर रहे थे, "तुम एक स्वाभाविक (सर्फर) हो, जैक।"

"यह मेरा शौक है, जुनून है, जिससे मेरा हृदय गा उठता है। तुम्हारे साथ सर्फिंग करते समय मैं जैसे वापस अपने बचपन में पहुँच जाता हूँ! इसमें मुझे बहुत आनंद आता है।"

"आपने मुझे इसकी ओर मोड़ा, इसके लिए धन्यवाद!" मैंने कहा।

"समुद्र की लहरों का आनंद उठाने से पहले आज मैं आत्मप्रेम पर कुछ और चर्चा करना चाहता हूँ। पिछले तीन सप्ताह में मैंने तुम्हारे साथ बहुत सारी ज्ञान की बातें कीं और अब उनके सकारात्मक परिणाम दिखाई देने लगे हैं।"

"मेरे साथ जो हो रहा है, वह बहुत चमत्कारक है, मो! मैं आपका अहसानमंद हूँ।"

"मैं यहाँ तुम्हारे साथ इसी काम के लिए हूँ। दूसरों की मदद न कर सको तो जीवन का अर्थ ही क्या रह जाता है!"

"खैर, तुम अच्छा कर रहे हो। अपने स्वयं के लिए चुनी गई भाषा का विवेकपूर्ण प्रयोग करके तुम आत्मप्रेम को बढ़ावा दे सकते हो। हमारी बातचीत में शब्दों के चयन का बहुत महत्त्व होता है। अगर तुम अपनी आत्मचर्चा में सहृदयता से बात नहीं कर सकते और आंतरिक चर्चा के लिए प्रेमभाव प्रदर्शित करनेवाले शब्दों का प्रयोग नहीं करते तो तुम दूसरों के प्रति दयालु या सहृदय हो ही नहीं सकते। अपने आपसे तुम दूसरों को प्रेम दे सकोगे। तुम्हारे पास जो चीज है ही नहीं, वह तुम दूसरों को कैसे दे सकते हो?"

"नहीं दे सकता।" मैंने कहा।

"इसलिए हमेशा यह मानकर चलो कि तुम्हारे पास खूब प्रेम है। तभी तुम अपने आसपास के लोगों को प्रेम दे सकोगे। मेरा अभिप्राय यह है कि पहले अपने प्रति अच्छे बनो, सच्चे बनो। स्वयं के साथ वैसा ही व्यवहार करो, जैसा तुम अपने सबसे महान् आदर्श नायक के साथ करोगे। उसके साथ खुलकर बातचीत करो। हम जो शब्द अपनी बातों में प्रयोग करते हैं, उनमें बहुत शक्ति होती है, जैक। हमारे द्वारा बोले गए एक-एक शब्द में विशेष ऊर्जा होती है।"

"सच?"

"हाँ। इस संसार में सबकुछ ऊर्जा या शक्ति ही तो है। कॉलेज में क्या तुमने कभी भौतिक विज्ञान पढ़ा है?"

"पढ़ा है। दरअसल पहले मैं मेडिकल कॉलेज में प्रवेश लेना चाहता था, इसलिए विज्ञान के पाठ्यक्रम मैंने पढ़े हैं।"

"बहुत अच्छा। तो मैं तुमसे पूछता हूँ—क्या यह सर्फबोर्ड वास्तव में सर्फबोर्ड है?"

मैं थोड़ा हड़बड़ा गया, "हाँ, है...क्या नहीं है?"

"याद करो, भौतिकी के सिद्धांतों की ओर लौटो। नंगी आँखों से जो भी वस्तुएँ दिखाई देती हैं, वे सब वास्तव में होती हैं..."

"ऊर्जा।" मैंने बीच में ही बोल दिया।

"एकदम सही। यह सर्फबोर्ड अत्यधिक तीव्र गति से चलनेवाले उप-आणविक परमाणुओं के अलावा और कुछ भी नहीं है। और किसी अच्छे भौतिक-विज्ञानी से पूछो, ये उप-आणविक परमाणु वास्तव में ऊर्जा ही है। वैसे देखने में तुम्हारा सर्फबोर्ड एक ठोस वस्तु या पदार्थ ही दिखाई देता है; लेकिन ऐसा नहीं है। यह जीवन का एक भ्रम मात्र है।"

"तो इस संसार में सबकुछ ऊर्जा ही है।" मैंने कहा, "मैं जानता हूँ, यह सत्य है और इसे

इतनी आसानी से भुलाया नहीं जा सकता। हम इस भ्रम में रह जाते हैं कि भौतिक वस्तुएँ जिस रूप में दिखाई देती हैं, उसी रूप में होती हैं।"

"हाँ।" मो ने कहा।

"और जो शब्द हम प्रयोग करते हैं, वे भी ऊर्जा ही हैं?"

"बिलकुल। हमारे मन में जो विचार आते हैं वे ऊर्जा हैं और उन्हें व्यक्त करने के लिए हम जिन शब्दों का चयन करते हैं, वे इस ऊर्जा के वाहक होते हैं।"

"आपका अभिप्राय मैं समझ नहीं पाया?"

"मैं ज्यादा तकनीकी गहराई में नहीं जाना चाहता; लेकिन हम जिस दुनिया में रहते हैं, वह जैसा भौतिक विज्ञान कहता है—एक त्रिविमीय ब्रह्मांड है, यानी वहाँ हम जो कुछ भी बाहर निकालते हैं, वही वापस आ जाता है। मतलब, अगर हम सोचते हैं कि संसार अभावों से भरा है तो सचमुच हम अभाव में ही रहेंगे; क्योंकि हमारी यह सोच (या विचार) ऊर्जा ही तो है और समान वस्तुएँ एक-दूसरे को अपनी ओर आकर्षित करती हैं। अगर हम भयभीत करनेवाली बातें सोचते हैं तो हमारे सामने वैसी ही भयानक स्थितियाँ आएँगी। इसलिए महात्मा गांधी ने एक बार कहा था—मैं अपने मन में किसी को भी गंदे पैर लेकर नहीं चलने दूँगा।"

"आप इस विषय को थोड़ा विस्तार से समझाएँगे?" मैंने कहा, "ये सब बातें मुझे बहुत अच्छी लग रही थीं।"

"समझाता हूँ। अभाव प्रकट करनेवाली सोच, जैसे—मेरे पास पर्याप्त धन नहीं है या मैं कभी अमीर नहीं बन पाऊँगा, में एक ऊर्जा होती है, और इसकी अपनी एक गति होती है, जिससे इस सोच (या विचार) की संरचना करनेवाले परमाणु कंपन करते हैं।"

"बात में दम है।"

"और भौतिकी में हमने पढ़ा है कि समान गति से कंपन करनेवाली वस्तुएँ एक-दूसरे को अपनी ओर आकर्षित करती हैं।"

"ठीक।"

"इस प्रकार जो विचार तुम अपने मन में लाते हो, वे चुंबक की तरह होते हैं, जो अपने गुण-धर्मवाली वस्तुओं को अपनी ओर खींचते हैं।"

"आप सच कह रहे हैं?" मैंने हैरानी से पूछा।

"हाँ, सच कह रहा हूँ। विश्वास नहीं होता न? हमारी सोच वस्तुतः आत्म-संतोष की एक भविष्यवाणी तैयार करती है। अगर हम सोचते हैं कि दुनिया में अभाव है तो हमारे लिए

सचमुच दुनिया अभावग्रस्त हो जाती है। अगर हम सोचते हैं कि हम प्रेम करने योग्य नहीं हैं, इसलिए कोई भी हमसे प्रेम नहीं करना चाहेगा, हमारे साथ कोई भी रहना नहीं चाहेगा, तो हम अपना जीवनसाथी कभी नहीं प्राप्त कर पाएँगे। अगर हम सोचते हैं कि हमारा जीवन बहुत मुश्किल भरा है तो हमारा जीवन सचमुच मुश्किलों से भरा हो जाएगा।"

"सुंदर जीवन-दर्शन है। जब भी मैं अपने जीवन के बारे में नकारात्मक बातें सोचता हूँ, मेरा जीवन सचमुच नकारात्मकता की ओर ही जाता है।"

"बिलकुल सही। तुमने कभी विचार किया कि जो कुछ हम सोचते हैं और जैसा है, उसके आधार पर ही हम अपने लिए दुनिया का निर्माण करते हैं। जीवन में तुम जिस चीज पर अपना ध्यान केंद्रित करते हो, उसमें और भी वृद्धि होती है और जिस चीज के बारे में तुम सोचते हो, उसका विकास-विस्तार होता है। इसी तरह, तुम जिसके आधार पर अपना जीवन जीते हो, उससे तुम्हारा भविष्य निश्चित होता है। यह कोई प्रेरणाप्रद कहानी नहीं, बल्कि प्राकृतिक व वैज्ञानिक सिद्धांत पर आधारित तथ्य है।"

"क्या यह सब सकारात्मक सोच नहीं है? मैं तो सोच रहा था कि आप सकारात्मक सोच को ही हानिकारक बता रहे हैं। अब आप कह रहे हैं कि ऐसा नहीं है।"

"जैक, मेरे विचार से यह बात उतनी सरल नहीं है जितनी तुम समझ रहे हो। इसमें और बहुत कुछ है।"

"जैसे?"

"जैसे अनुभूतियाँ। कोई चुनौतीपूर्ण स्थिति उत्पन्न होने पर अगर तुम स्वयं को उसके सामने रखकर अपनी अनुभूति को समझने-स्वीकार करने की बजाय उसे नजरअंदाज करते हुए अपने मन को ऊपर से खुश करनेवाली बातें सोचते हो तो वह सकारात्मक सोच अच्छी नहीं कही जा सकती।" मो ने कहा। रोम में फादर माइक ने भी मुझे ऐसा ही बताया था।

"भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए जरूरी है कि हम अपनी अनुभूतियों को समझें और उनका अहसास करें।" मो ने आगे कहा, "ऐसा करना एक तरह से अपने आपसे प्रेम करना और अपने आपको स्वीकार करना ही है। इससे हमारी भावनाओं पर पड़नेवाला बोझ भी दूर होता है, जिसे हम अपने जीवन में लेकर ढोते फिरते हैं, साथ ही हमारी अनुभूतियाँ हमारे लिए चेतना के द्वार भी खोलती हैं तथा हमें चीजों को देखने के लिए एक असाधारण अंतर्दृष्टि प्रदान करती हैं, जिससे हम अपनी अनुभूतियों का बेहतर अहसास कर सकते हैं। लेकिन अगर तुमने किसी अनुभूति को उसके अंतिम पूर्णरूप में ग्रहण कर लिया तो उस परिस्थिति में अच्छा या सकारात्मक सोचने में कोई बुराई नहीं है। वस्तुतः यही सबसे अच्छा है।"

"क्यों?"

"पहली बात, क्योंकि हर स्थिति में कोई-न-कोई अच्छाई निहित होती है—हमारे साथ जो कुछ भी होता है, वह हमें अपने सर्वोत्तम संभाव्य आत्मस्वरूप को प्र्ाप्त करने का अवसर कराता है; दूसरी बात, क्योंकि शांतिपूर्ण व प्रसन्नता से भरा जीवन जीने का यही एकमात्र रास्ता है; और तीसरी बात, क्योंकि जैसा मैंने तुम्हें पहले बताया, हमारे विचार चुंबक की तरह होते हैं, जो अपने समान गुण-धर्मवाले लोगों या स्थितियों को अपनी ओर खींचते हैं। हमेशा नकारात्मक सोचते रहो तो तुम्हारा जीवन नकारात्मक ही हो जाएगा। स्थिति की अच्छाई पर ही अपना ध्यान केंद्रित करके चलो—ढूँढ़ने पर हर स्थिति में ऐसी अच्छाई मिल ही जाती है। फिर देखो, कैसे तुम्हारा जीवन अच्छाइयों से भरा दिखाई देता है।"

"हमारे विचार ही हमारी दुनिया का निर्माण करते हैं।" मैंने कहा।

"और मैं यह भी बता दूँ कि जो तसवीरें (या कल्पनाएँ) हम अपने आंतरिक संसार में बनाते हैं, वे ही तसवीरें तुम्हारे बाह्य संसार में भी सामने आती हैं। इस प्रक्रिया को मैं 'बाह्य चित्रण' कहता हूँ। जो आंतरिक है, वही बाह्य भी है; क्योंकि हर चीज दो बार निर्मित होती है—पहले मन में और उसके बाद यथार्थ में। जो भी छवि या तसवीर तुम अपने मन में लेकर चलते हो, बाह्य संसार में तुम वैसे ही बनते चले जाओगे। स्वयं को प्रेम व आत्मविश्वास से पूर्ण सहृदय मनुष्य के रूप में कल्पना करो—तुम यथार्थ में भी ऐसे ही बनते चले जाओगे। यह एक अच्छा माध्यम है और मैं जानता हूँ कि इससे तुम्हें अपने मार्ग में आगे बढ़ने में बहुत मदद मिलेगी।"

"मो, इस विषय पर चर्चा करने से पहले आप कह रहे थे कि जिन शब्दों का हम प्रयोग करते हैं, उनमें बहुत शक्ति होती है। इस बिंदु को अब मैं कुछ-कुछ समझ रहा हूँ; लेकिन क्या आप इसे थोड़ा और स्पष्ट करेंगे?"

"बिलकुल। जिस तरह हमारे विचार हमारी दुनिया का निर्माण करते हैं, उसी तरह ये शब्द भी हैं। इसलिए बोलते समय—चाहे अपने आपसे या किसी अन्य से—शब्दों के चयन में सावधानी बरतनी चाहिए। अगर तुम ऊर्जा व सकारात्मक भाव प्रकट करने वाले शब्दों का प्रयोग करते हो तो तुम स्वयं भी सकारात्मक और ऊर्जावान् बनोगे। इससे तुम दूसरों को पहले से भी ज्यादा प्रभावित कर सकोगे।" इतना कहकर मो बीच पर टहलने लगे। दिन बहुत सुहावना था। धूप चमक रही थी, जो समुद्र के जल में नाचती-सी प्रतीत हो रही थी।

"आओ, किसका इंतजार कर रहे हो?" सर्फबोर्ड को वहीं रेत पर रखकर तथा अपनी कुटिया की ओर बढ़ते हुए मो ने कहा, "आओ, मैं तुम्हें कुछ दिखाना चाहता हूँ।"

हम चुपचाप चल रहे थे, लेकिन मो के चेहरे पर एक सुंदर मुसकान थी और वह अपनी कुटिया की ओर चले जा रहे थे। इस 'साधारण' पुरुष में मैंने एक अलग ही तरह का आनंद देखा। कुछ न होते हुए भी उनके पास बहुत कुछ था।

हम कुटिया पर पहुँच गए।

"जैक, क्षण भर रुको। देखो, तुम्हें जरूर अच्छा लगेगा।" मो ने कहा और फिर वह कुटिया के भीतर चले गए।

थोड़ी ही देर में वह बाहर आए, उनके हाथ में एक विचित्र चीज थी। एक सर्फबोर्ड था, जिसके दोनों किनारे काट दिए गए थे।

"यह पहले मेरा पसंदीदा सर्फबोर्ड हुआ करता था, अब यह मेरा वर्डबोर्ड (यानी शब्द-पटल) है।"

"यह शब्द-पटल क्या होता है?"

"ये देखो।" लकड़ी के उस बोर्ड पर हाथ से खुदे शब्दों को दिखाते हुए मो ने कहा, "मैंने कहा न कि शब्दों में शक्ति होती है। उपयुक्त शब्दों का प्रयोग करना सीखो, देखो तुम्हारा जीवन बदल जाएगा। तुम्हारी आंतरिक शक्ति बढ़ेगी, आत्म-विश्वास आएगा और तुम गहरे आत्मप्रेम का अनुभव करने लगोगे।" इतना कहकर उन्होंने बोर्ड की ओर संकेत किया, "रोज रात्रि में सोने से पहले मैं इन शब्दों को कभी धीरे-धीरे और कभी जोर-जोर से पढ़ता हूँ। इस अभ्यास से मेरा हृदय विकसित होता है और अपने आंतरिक प्रकाश से मेरा संपर्क होता है। इन्हें पढ़ो।"

मैं शब्दों को पढ़ने लगा—धीरे-धीरे, जोर से और आत्म-विश्वास से—"समरसता (सामंजस्य)। शांति। दया। प्रसन्नता। आनंद। ज्ञान। शक्ति। सत्य। करुणा। प्रचुरता। क्षमा। संतुलन। साहस।"

"अब जरा इस अंतिम और सबसे महत्त्वपूर्ण शब्द को दुबारा पढ़ो।" मो ने कहा।

"प्रेम।" मैंने पढ़ा।

"रोज नियमित रूप से इसका अभ्यास करो। सचमुच तुम्हारा जीवन बदल जाएगा। अपने प्रति और दूसरों के प्रति तुम पहले से कहीं अधिक संवेदना की अनुभूति करोगे। तुम्हारी चेतना में वृद्धि होगी और इस प्रकार तुम्हारा हृदय निरंतर विकसित होता रहेगा।"

"यह तो बड़ी प्रवर्तनकारी तकनीक है, मो। मुझे बहुत अच्छी लग रही है। किससे सीखी आपने?"

"जैक, जैसे-जैसे मैं अपने आपको जानता जाता हूँ, वैसे-वैसे मुझे यह बोध होता जाता है कि जीवन को सुंदर, असाधारण बनाने के लिए जिन चीजों की जरूरत है, वह सब यहीं है।" अपने हृदय की ओर संकेत करते हुए उन्होंने बताया, "निस्संदेह, जैसा मैंने तुम्हें बताया था, यह एक संतुलन है, जो तुम्हें सशक्त बनाएगा और तुम्हारे जीवन-पथ के बिंदुओं को जोड़ सकेगा। लेकिन मैं कहूँगा कि इसकी उस ज्ञान और वृद्धि से कोई तुलना नहीं है, जो तुम्हारे हृदय में है। जो तकनीक मैंने तुम्हें बताई, वह किसी पुस्तक से नहीं मिलती। एक दिन ध्यान के दौरान मुझे यह तकनीक मिली थी। ध्यान की सहायता से मैं अपने हृदय को विकसित

करने की कोशिश कर रहा था। जैसे-जैसे मैं अपने हृदय (अथवा ध्यान) की गहराई में जाता हूँ, वैसे-वैसे अपने और दुनिया के प्रति मुझे अधिक प्रेम की अनुभूति होती है, और बदले में दुनिया से ज्ञान व सत्य तथा असाधारण जीवन के लिए आवश्यक असाधारण विचार मिलते रहते हैं। मैं इसे शब्दों में नहीं समझा सकता—बस, मुझे ऐसा लगता है।"

"कभी-कभी मुझे लगता है कि मैं अपने हृदय पर पूर्ण विश्वास करने से डरता हूँ।" मैंने अपने मन की बात कह दी। "जीवन का बड़ा हिस्सा मैंने इस विश्वास में रहकर बिताया है कि मेरा मस्तिष्क जो कुछ कहता है, वही सही तरीका है—सोचने, अनुभव करने और कार्य करने का।"

"तो क्या इससे तुम अपने लिए वैसा जीवन प्राप्त कर पाए, जैसा तुम चाहते थे? तुम्हारी यह रणनीति क्या अपने उद्देश्य में सफल रही?"

"नहीं।" मैंने बताया।

"तो शायद अब समय आ गया है कि तुम अपने हृदय पर खूब विश्वास करो। ऐसा भी हो सकता है कि अपने हृदय को विकसित करने के लिए जो काम तुम कर रहे थे, अपने जीवन-पथ पर अगले चरण तक पहुँचने के लिए तुम्हें उसी की जरूरत हो।"

"हाँ, मैं जानता हूँ।" मैंने जवाब दिया, "मुझे लगता है, यह मेरे मन का डर ही है। मैं अब और चोट नहीं खाना चाहता हूँ तथा न ही जीवन को और ज्यादा उलझाना चाहता हूँ। मुझे लगता है कि जिस चीज से मैं डर रहा हूँ, उससे और भी गलतियाँ हो रही हैं।"

मुझे सांत्वना देते हुए मो ने अपना हाथ मेरे कंधे पर रख दिया।

"किसी गलती को अगर बार-बार दोहराते रहो तो वह गलती ही बनी रहती है।" मो ने कहा, "पहली बार जब कोई गलती होती है तो वह एक सबक के रूप में होती है। अपने साथ सरल, सज्जन बनो। तुम अच्छा काम कर रहे हो। तुम एक बड़ी चीज की ओर बढ़ रहे हो। बस, यह मानकर चलो कि बीते समय में तुमने जो गलतियाँ कीं, वे तुम्हारे लिए सुंदर उपहार ही थीं, जिनकी बदौलत तुम आज यहाँ तक पहुँच सके हो। बीते समय में तुम्हारे सामने आनेवाली एक-एक समस्या या चुनौती तुम्हारी चेतना व सजगता को बढ़ाने के लिए ही थी, जिसे सृष्टि ने विशेष रूप से तैयार किया था। असफलताएँ, समस्याएँ और पीड़ाएँ—ये हमारी योग्यता-क्षमता के विस्तार के लिए होती हैं, जिनका उद्देश्य हमें सुधार की ओर ले जाना होता है। उदाहरण के लिए, दर्द एक उपहार का काम करता है।"

"दर्द एक उपहार का काम करता है?" मुझे अपने कानों पर विश्वास नहीं हो रहा था।

"निस्संदेह ऐसा ही है। दर्द हमें गंभीर बनाता है और हमें हमारे सत्य व यथार्थ स्वरूप से परिचित कराता है कि हम वास्तव में कौन हैं। प्राचीन काल के ऋषि-मुनियों का विश्वास था कि जो लोग जीवन में दर्द झेलते हैं, वे धन्य होते हैं।"

"ऐसा क्यों?"

"क्योंकि दुःख (या दर्द) हमारी क्षमता या सहनशीलता का विस्तार करता है।" मो ने एक संतरा छीलते हुए सहज भाव से कहा।

"अच्छा!"

"हाँ। यह हमें जीवन के उस आश्चर्य से परिचित कराता है, जिससे अन्यथा हम अनजान ही रह जाते हैं। असफलताओं के बिना भी जीवन खाली-खाली, नीरस रह जाता है। जीवन को भरपूर जीने के लिए जरूरी है कि सुख के साथ-साथ दुःख का अनुभव भी करो। तभी तुम जीवन का सही अर्थ समझ सकते हो। दर्द (या दुःख) कोई बुरी चीज नहीं है। मेरा मानना है कि दुःख हमारे जीवन को अगले स्तर तक ले जाने के लिए आता है।"

"ऐसा तो मैंने पहले कभी सोचा ही नहीं।"

"और मेरा विश्वास है कि जो लोग ज्यादा दुःख-दर्द झेलते हैं, वे इस दुनिया में कुछ महान् करने के लिए होते हैं। जीवन में जितना ज्यादा दुःख होगा, हमारी आँखें भी सत्य की ओर उतनी ही ज्यादा खुली होंगी। इस प्रकार दुःख हमें मजबूती देता है, हमें गंभीर बनाता है, और हमें अपने आपसे परिचित कराता है। वस्तुतः दुःख ही मनुष्य के विकास का कारक है। थॉमस कारलायले की यह बात मुझे बहुत अच्छी लगती है—'कठिनाइयाँ या विपरीत परिस्थितियाँ भगवान् के लिए हीरे का वह पानी है, जिससे वह अपने रत्नों को पॉलिश करता है।' तुम रत्न हो, जैक। इस संसार में हर मनुष्य एक रत्न है, जिसका एक सुंदर उद्देश्य है। काश, ज्यादा-से-ज्यादा लोग इस सत्य को समझ पाते!"

"सचमुच!" मैंने कहा।

"यहाँ हमारे साथ जो कुछ भी होता है, वह कारखाने की एक व्यापक कार्य-योजना का हिस्सा है। यह हमारे जीवन में रंग भरता है, उसे गंभीरता प्रदान करता है। आसान जीवन तो वास्तव में एक नीरस जीवन होता है। इसलिए हमें मुश्किलों से डरने की बजाय उन्हें गले लगाना चाहिए। जैसा अरस्तू ने कहा था—'मनुष्य के जीवन में निखार तभी आता है, जब वह लगातार एक के बाद एक मुश्किल से उबरता हुआ आगे बढ़ता है—इसलिए नहीं कि वह उन मुश्किलों का एहसास नहीं कर पाता, बल्कि इसलिए कि उसकी सहनशीलता का स्तर ऊँचा है'।"

इतना कहकर मो चुप हो गए और बाहर समुद्र की ओर देखने लगे। "अच्छा, तो अब वापस आत्मप्रेम के विषय पर आते हैं। अपने स्वयं के प्रति अच्छा बनने का एक और अच्छा तरीका यह है कि अपने जीवन में आत्मरक्षा अथवा आत्मसेवा के ढेर सारे काम करो।"

"ये आत्मसेवा के काम क्या हैं, मो?"

"कुछ काम ऐसे हैं, जिन्हें तुम स्वयं को यह दिखाने के लिए करते हो कि अपने आपसे तुम

कितना प्रेम करते हो। नियमित रूप से एक संदेश प्राप्त करना या हर सप्ताह कुछ समय निकालकर रात्रि में टिमटिमाते तारों को निहारना—मैं ऐसे कामों की बात कर रहा हूँ। मैं स्वयं अच्छे-से-अच्छे भोजन देने की बात कर रहा हूँ, क्योंकि तुम अपने शरीर रूपी मंदिर का सम्मान करते हो। मैं अच्छी-अच्छी पुस्तकें पढ़ने और कर्णप्रिय संगीत सुनने की बात कर रहा हूँ, जिनसे तुम्हारी आत्मा को आनंद मिलता है। आत्मसेवा आत्मप्रेम की एक कुंजी है।"

संतरे के कुछ टुकड़े स्वयं लेकर शेष मुझे थमाते हुए मो ने कहा, "ये तुम्हारे लिए हैं। अब मैं तुम्हें उन पाँच कार्यों के बारे में बताना चाहता हूँ, जो मैं स्वयं को सहज, संतुलित और प्रफुल्लित रखने के लिए करता हूँ। बताऊँ?"

"बिलकुल।"

"सबसे पहले, जटिलता से सरलता की ओर बढ़ो।"

"इसे थोड़ा विस्तार से समझाइए।" मैंने अनुरोध किया।

"हम एक जटिल दुनिया में रहते हैं। इस कारण हमारा जीवन भी जटिल हो जाता है। जैसे-जैसे हम 'होने' (यानी स्वाभाविकता) से 'करने' (बनावटीपन या हस्तक्षेप) की ओर बढ़ते हैं वैसे-वैसे हमारा जीवन जटिल होता जाता है, जिससे गड़बड़ी और तनाव पैदा होता है। हमेशा सरलता या स्वाभाविकता की ओर बढ़ने की कोशिश करो—स्वयं से यह प्रश्न पूछते रहो कि किस प्रकार मैं जीवन को और सरल बना सकता हूँ? जीवन के लिए यह अत्यंत महत्त्वपूर्ण प्रश्न है। जीवन में जटिलता पैदा करनेवाली बातों से परहेज करो—चाहे वह कोई तनावपूर्ण संबंध हो या फिर चाहे अखबार की अतिरिक्त प्रति मँगवाने की बात हो। जीवन का एक महत्त्वपूर्ण सिद्धांत है—सरल बनो, सरल करो, सरल रहो। मेरा जीवन इसीलिए इतना सुंदर भी है। कोई मोबाइल फोन नहीं, कोई बेकार की मेल नहीं, कोई टी.वी. नहीं—बिलकुल सादा व सरल जीवन!"

"इसकी तो आवाज से ही मुझे एक राहत-सी मिलती है।" मैंने टिप्पणी की।

"जब मैं विज्ञापन जगत् में कार्य कर रहा था, उस समय मेरे जीवन का एक-एक मिनट कार्य-सूची के अनुसार निर्धारित होता था। बैठकों के लिए और कार्य को निश्चित करने के लिए (मैं योजना तैयार करता था)—कब विश्राम करना है, कब दूसरे लोगों से फोन पर बात करनी है—सबका समय निर्धारित होता था। अपने व्यक्तिगत प्रशिक्षक के साथ कितनी देर काम करना है और गर्लफ्रेंड (महिला मित्र) के साथ कितना समय बिताना है—सब पूर्व-निर्धारित होता था। यहाँ तक कि कब खाना है, कब सोना है, यह भी कार्य-सूची में निर्धारित होता था।"

"अत्यधिक जटिल लगता है, मेरे अपने मानकों के अनुसार भी।"

"अत्यधिक शब्द यहाँ उपयुक्त बैठता है। स्वाभाविक प्रवाह के लिए कोई समय ही नहीं

था।"

"थोड़ा विस्तार से समझाइए।"

"स्वाभाविक प्रवाह जीवन की वह अवस्था है, जिसमें तुम वर्तमान क्षण के प्रति जागरूक रहते हो। तुम्हारे भीतर की प्रत्येक कोशिका तुम्हारे वर्तमान क्षण में संलग्न होती है। यह सच है कि अपने कार्यों के लिए एक साप्ताहिक कार्य-योजना में कोई बुराई नहीं है, लेकिन यह योजना तुम्हारे द्वारा नियंत्रित-संचालित नहीं होनी चाहिए। एक संतुलन होना चाहिए, है न?"

"जीवन की तरह ही।"

"हाँ। इसलिए जीवन के एक-एक पल का आनंद उठाने के लिए एक अंतराल छोड़कर चलो। दुनिया की छोटी-छोटी खुशियों का आनंद लेने के लिए भी समय निकालो। बड़ी-बड़ी खुशियों के पीछे ही मत भागते रहो। जीवन को खो देने की चिंता में मत परेशान रहो। जानते हो, मेरा मानना है कि हममें से ज्यादातर लोग अपने अंतर्मन में मृत्यु को लेकर नहीं डरते।"

"सच, मुझे हैरानी हो रही है।"

"हाँ, मेरा मानना है कि हममें से अधिकतर लोग अगर डरते हैं तो इसलिए कि उन्होंने जीवन को उसके वास्तविक स्वरूप में नहीं जिया।"

"बात तो सही है।" मैंने कुछ सोचते हुए कहा।

मो ने आत्मविकास व आत्म-प्रवर्तन पर अपनी चर्चा जारी रखी, "आत्मसेवा के लिए दूसरा कार्य यह है कि दैनिक आधार पर लिखने की आदत डालो। तुम्हारा जीवन जीने के योग्य है, है न?"

"सचमुच है। इस अवधारणा पर मेरा विश्वास अब पहले से भी ज्यादा बढ़ गया है।"

"बहुत सुंदर! चूँकि तुम्हारा जीवन जीने योग्य है, इसलिए यह अभिलेखन योग्य भी है। रोज सुबह सर्फिंग करने से पहले मैं अपने 'व्यक्तिगत पत्रों' पर निजी सूचनाएँ अभिलिखित करता हूँ। उसमें अपने जीवन की कहानी लिखता हूँ और यह भी लिखता हूँ कि किस प्रकार जीवन आगे बढ़ रहा है। अपनी उन इच्छाओं के बारे में लिखता हूँ, जो अपूर्ण रह गई हैं और उन सफलताओं के बारे में भी लिखता हूँ, जिनका मैंने आनंद लिया है। अपने उन क्षणों के बारे में लिखता हूँ, जब मैंने सुख या दुःख का अनुभव किया। अपनी पीड़ाओं के बारे में लिखता हूँ, जिनसे मुझे सबक सीखने को मिले। सचमुच, इस तरह रोज सुबह कोरे कागज पर अपने दिल की बातें लिखने का एक अलग ही आनंद है। ऐसा लगता है, जैसे रोज सुबह मैं अपने जीवन को नया बना रहा हूँ और अपने आदर्श जीवन की अंतर्दृष्टि को चित्र-पटल पर उतार रहा हूँ। यह सोचकर कितना सुखद अनुभव होता है कि हर रोज एक बिलकुल

नया जीवन शुरू करने का अवसर आ रहा है!"

"क्या सचमुच आपको ऐसा लगता है, मो?"

"हाँ। जीवन को रूपांतरित करने में एक माह, एक वर्ष या एक दशक का समय नहीं लगता—यह तो एक पल में ही हो जाता है। जिस समय तुम अपने हृदय की गहराई में यह संकल्प कर लेते हो कि अब मैं पहले की तरह नहीं रहूँगा और जीवन को उसके सामान्य स्वरूप तक ले जाऊँगा, ठीक उसी समय यह आत्म-रूपांतरण शुरू हो जाता है।"

"यही सर्वोत्तम जीवन है।"

"हाँ, तुम समझ गए।"

"मुझे लगता है, आप ठीक कह रहे हैं। इसमें मात्र एक साल का समय लगता है।"

"हाँ।" मो ने कहा, "और अगर यह तुम्हारे दिल की गहराई में किया जा रहा है तो तुम्हारे भीतर एक बड़ा बदलाव आएगा। उस स्थिति में तुम अपने जीवन को पहले की तरह जीना नहीं चाहोगे और पुराने नियमों-बंधनों को तोड़कर अपने लिए नए मानदंड तैयार कर लोगे। जीवन को बदलने में तो मात्र एक मिनट का समय लगता है, वह सर्वोत्तम जीवन को बनाए रखने में लगता है। यह जिम में अभ्यास करने की तरह है। शरीर को उसके सर्वोत्तम स्वरूप में लाने के बाद उसे उस रूप में बनाए रखने की जरूरत होती है।"

"मैं समझ गया। अब मुझे बताइए कि यह रोजनामचा लिखना क्या है? इसके बारे में काफी सुनता रहा हूँ।"

"यह अपने अंतरतम में जाकर अपने सर्वोत्तम गुणों अथवा प्रतिभाओं की खोज करने का एक अच्छा तरीका है। उदाहरण के लिए, रोजनामचा लिखने से मुझे अपनी मानसिक पीड़ाओं से मुक्त होने और अपने हर दिन को भरपूर बनाने में मदद मिलती है। इसके माध्यम से मुझे ऊर्जा मिलती है और मेरी सोच में स्पष्टता आती है तथा साथ ही मुझे अपने बाह्य जीवन को अपने आंतरिक जीवन के साथ समन्वित करने में भी मदद मिलती है। इससे मुझे अपने स्वयं के साथ वार्त्तालाप करने का अवसर मिलता है और आत्मचेतना व आत्मज्ञान में वृद्धि होती है। रोजनामचा लिखने से मुझे अपने बिखरे विचारों को संयोजित करके बाद में उनका पुनरीक्षण करने में मदद मिलती है। तुम स्वयं आजमाकर देखो जैक, जो बातें मैं तुम्हें बता रहा हूँ, उन्हें तुम स्वयं महसूस करोगे।"

"तो अब मुझे अपने मन के विचारों को लिखना शुरू कर देना चाहिए?"

"हाँ। मैं तो कहूँगा कि रोज सुबह कुछ समय अपने मन के विचारों-भावों को अपनी नोटबुक में दर्ज करने में बिताने की आदत डाल लो। जीवन में भय और निराशा पैदा करनेवाली सारी बातों को मन से निकाल दो। तुम्हारे मन में समय-समय पर जो भी विचार आते हैं, उन्हें चेतना की एक धारा के रूप में प्रवाहित करना शुरू कर दो। अपनी भावनाओं को

लिख डालो। लिखते रहो, बस लिखते ही रहो, कलम बंद नहीं होनी चाहिए, जब तक तुम स्वयं को बिलकुल हलका न महसूस करने लगो। इस अभ्यास से तुम्हें मानसिक शांति मिलेगी, आंतरिक शक्ति मिलेगी। जिससे तुम्हें अपने खोए हुए यथार्थ आत्मस्वरूप को प्राप्त करने में मदद मिलेगी।"

"बहुत अच्छा लगा। रोजनामचा (या दैनंदिनी) लिखने की बात तो बहुत सुंदर लग रही है।"

"वह तो है। अब से रोज सुबह अपने भीतर चल रही बातों को लिखना शुरू कर दो। पहले अपने मन की नकारात्मक बातों को लिखो, जो तुम्हें गुस्सा दिलाती हैं। नकारात्मक बातों को मन से निकालकर कागज पर उतारने के बाद अपने हृदय और जीवन की सकारात्मक बातों पर चिंतन शुरू कर दो। मैं तो कहूँगा कि तुम अपने ऊँचे-ऊँचे सपनों और 'श्रेष्ठ उद्देश्यों' को भी लिखो।"

"श्रेष्ठ उद्देश्य क्या है? यह शब्द सुनने में तो बहुत अच्छा लग रहा है!" मैंने पूछा।

"ये तुम्हारे हृदय की परम इच्छाएँ हैं, जो तुम्हारे विकास को बल देंगी और तुम्हारा स्वरूप-आकार निश्चित करेंगी। जो कुछ तुम हो और जो बनना चाहते हो—दोनों के बारे में लिखो। यह सबकुछ बिलकुल मुक्त भाव से लिखो। इस प्रकार, दिन बीतने के साथ-साथ तुम गहराई—और गहराई में पहुँचते जाओगे। तुम्हारे लिए मेरी यह भी सलाह है कि तुम रोज पाँच प्रश्नों के उत्तर लिखो। इन प्रातःकालीन प्रश्नों का उत्तर देने में मुश्किल से कुछ मिनट का समय लगेगा; लेकिन उनसे तुम्हें दिन के दौरान व्यापक सफलता मिलेगी।"

"और ये प्रातःकालीन प्रश्न क्या हैं?"

"पहला प्रश्न है—अगर मुझे पता चल जाए कि यह मेरे जीवन का अंतिम दिन है, तो इसे मैं किस प्रकार बिताऊँगा? दूसरा प्रश्न—जीवन में मुझे किसके प्रति कृतज्ञ होना चाहिए?"

"यह प्रश्न तो अच्छा है। इससे मुझे अपने भीतर कृतज्ञता का भाव विकसित करने में मदद मिलेगी" मैंने कहा।

"बिलकुल सही। तीसरा प्रश्न है—अपने जीवन को असाधारण बनाने के लिए मैं कौन सा एक काम आज कर सकता हूँ? चौथा प्रश्न है—आज के दिन को मजेदार बनाने के लिए मैं क्या कर सकता हूँ? और पाँचवाँ प्रश्न है—आज मैं किसी की सहायता किस प्रकार कर सकता हूँ?"

"और इस छोटे से अभ्यास से मुझे मदद मिलेगी?"

"बहुत मदद मिलेगी। अपने आपसे ये पाँच प्रश्न करने और इनका रोज सुबह जवाब लिखने से धीरे-धीरे तुम अपने अंतर्ज्ञान तक पहुँच जाओगे। यह अंतर्ज्ञान तुम्हारे शेष जीवन में व्याप्त हो जाएगा। इससे तुम अपने परिचितों के साथ-साथ अनजान लोगों के प्रति भी नेक बन जाओगे। सचमुच, यह बहुत कारगर उपाय है।"

"मो, मुझे आशा है, आप अन्यथा नहीं लेंगे; लेकिन मुझे अपना सर्वोत्तम संभाव्य जीवन प्राप्त करने के लिए अभी बहुत कुछ करने की जरूरत लगती है। मैं भाव-विभोर हूँ। यह सब करने के लिए कोई समय कैसे निकालें? मुझे एक कैरियर मिल गया है, दोस्त मिल गए हैं। कुछ सीमाएँ बन गई हैं।"

"अच्छा प्रश्न है। ये सारी बातें ऐसी हैं, जिन पर तुम्हें विचार करना है। ये आजमाई हुई बातें हैं। तुम खुद इनके साथ प्रयोग करके देखो। इनसे जो संभाव्यताएँ उभरकर आती हैं, उन पर ध्यान दो। और फिर जो फॉर्मूला तुम्हारे लिए सबसे ज्यादा प्रभावी लगता है, उसे लेकर आगे बढ़ो और अपने सर्वोत्तम जीवन-पथ में उन्हें अपनाओ। इनके नियमित अभ्यास के लिए तुम इन्हें अपने जीवन का हिस्सा बना लो। जैसे बिना नहाए और दाढ़ी बनाए तुम काम पर नहीं निकलोगे, है न?"

"सही है।"

"ऐसा इसलिए है कि ये काम तुम्हारी दिनचर्या का हिस्सा बन गए हैं। ये तुम्हारे जीवन से कुछ इस प्रकार जुड़ गए हैं कि स्वयं ही होते जाते हैं। इसी तरह इन पाँच प्रश्नोत्तरों को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बना लो।"

"ठीक है।" मैंने कहा।

मो ने अपनी खुली छाती पर हाथ फेरा और फिर जम्हाई लेते हुए बोले, "आज मैं पीछे की ओर जाता महसूस कर रहा हूँ।"

"मैं भी।"

"आत्मसेवा का तीसरा काम जो मैं तुम्हें बताना चाहता हूँ, वह दैनिक आधार पर शांति के लिए समय से संबंधित है। तुम्हें रोज कुछ समय शांति में व्यतीत करना होगा। यह तुम्हारा कर्तव्य है।"

"जब मैं छोटा था, उस समय मैं और मेरी मॉम दोनों जंगल की निस्तब्धता में टहलते हुए कुछ समय बिताया करते थे। मुझे आज भी याद है, कितनी खुशी मिलती थी इससे!" मैंने कहा।

"मौन भी ऐसा ही है। इसमें तुम्हें प्रतिदिन कुछ समय निकालकर शांति, मौन की स्थिति में बैठना होगा। मौन प्रकृति का एक सुखद तत्त्व है, जो हमें हमारे सर्वोत्तम आत्मस्वरूप से जोड़ता है। यह एक शक्तिवर्धक औषध है, जो हमारी आत्मा को शक्ति और पोषण देता है। प्रतिदिन मौन के अभ्यास से एक मनुष्य के रूप में तुम सशक्त एवं प्रभावशाली बनोगे और इस प्रकार तुम्हारा जीवन आनंदमय हो जाएगा। रोज इसी तरह शांत (मौन) की ओर पीछे लौटो। फिर देखो, तुम एक नए आत्मविश्वास और उच्चतर विचारों से युक्त बिलकुल नए व्यक्तित्व में उभरने लगोगे।"

अपने बालों पर उँगली फेरते हुए मो ने आगे कहा, "यह संसार शोरगुल और अफरा-तफरी से भरा है। यहाँ शांति नहीं है। इसलिए रोज कुछ समय की शांति या मौन जरूरी है। ब्लेज पास्कल ने लिखा था—'मैं समझ गया हूँ कि मनुष्य के सभी दुःखों का एक ही कारण है—वह अपने कमरे में शांत, मौन होकर नहीं रह सकता'।"

"खूब कहा है!" मैं बोल पड़ा।

"आत्मसेवा का चौथा कार्य है—प्रकृति के साथ जुड़ाव।" मो ने आगे बताया, "ऐसा करके हम अपने जीवन को भीतर की ओर ले जा सकते हैं और इस प्रकार हम स्वयं को ब्रह्मांड से सीधे जोड़ सकते हैं। मुझे ही देखो, यहाँ समुद्र के किनारे अपने बोर्ड के साथ रहते हुए मुझे कभी नहीं लगता कि मैं अकेला हूँ। इससे मुझे स्वच्छंदता का अहसास होता है। मेरा तो मानना है कि जब तक प्रकृति के साथ नियमित रूप से समय नहीं बिताया जाता, तब तक जीवन अधूरा है।"

"सचमुच, मुझे जंगलों में घूमना बहुत अच्छा लगता था। पता नहीं क्यों, मैंने यह आदत छोड़ दी। मुझे लगता है, जीवन की व्यस्तता बढ़ने के साथ-साथ मैं यह सब भूलता चला गया। मैंने कभी समझा ही नहीं कि यह कितना महत्त्वपूर्ण है! लेकिन अब समझ रहा हूँ।"

"बहुत अच्छे, जैक! प्रकृति तुम्हारी एक अच्छी मित्र सिद्ध होगी और तुम्हें ऐसी ही मित्र की जरूरत है। अच्छा, तो आत्मसेवा का पाँचवाँ कार्य है—अपने शरीर रूपी मंदिर की देखभाल, पोषण करना। तुम्हारा शरीर एक मंदिर है, जिसमें तुम्हारी आत्मा निवास करती है। जीवन का नेतृत्व प्राप्त करने के लिए शरीर की अच्छी सेवा जरूरी है; क्योंकि शरीर की देखभाल में ही जीवन की देखभाल होती है।"

"सच?"

"बिलकुल। भौतिक (शारीरिक) आयाम की उपयुक्त देखभाल तुम्हारे जीवन के लिए एक चमत्कारक निवेश का काम करेगी। इससे जीवन की गुणवत्ता और दीर्घजीविता आएगी। स्वास्थ्य और सुखद अहसास न हो तो जीवन का अर्थ ही क्या रह जाता है?"

"सही बात है। तो अपने शरीर को पोषण देने के लिए आप क्या करते हैं?"

"सबसे पहले तो मैं स्वस्थ व चुस्त रहने की कोशिश करता हूँ। रोज सुबह मैं इसी तट पर दौड़ लगाता हूँ। दिन का ज्यादा हिस्सा मैं सर्फिंग करने में बिताता हूँ। शाम को मैं अकसर टहलने के लिए जाता हूँ या हलका योगाभ्यास करता हूँ—वहाँ उस पहाड़ी की चोटी पर...।" (एक पहाड़ी की चोटी की ओर इशारा करते हुए मो ने कहा)।

"जो लोग नियमित रूप से व्यायाम नहीं करते, वे अंततः बीमारी को आमंत्रित करते हैं।"

बात मेरी समझ में आ रही थी।

मो ने आगे कहा, "हम समझ ही नहीं पाते कि सुंदर व सुखद जीवन के लिए शारीरिक रूप से स्वस्थ रहना कितना जरूरी है। युवावस्था में हम पैसा कमाने के चक्कर में पड़कर अपना स्वास्थ्य बिगाड़ लेते हैं। उसके बाद जब उम्र बढ़ने के साथ-साथ हमारा अनुभव बढ़ता है तो हमारा लहजा बदल जाता है—एक दिन स्वस्थ रहने के लिए भी हम अपना सारा धन छोड़ देने को तैयार हो जाते हैं। लेकिन तब तक बहुत देर हो चुकी होती है। अपने साथ ऐसा मत होने देना, जैक। समझने की कोशिश करो, जैक, कि पूर्ण शारीरिक स्वास्थ्य कितना महत्त्वपूर्ण है। यह व्यक्तिगत नेतृत्व का एक महान् कार्य है। इसके लाभ तुम्हें अपने जीवन के अन्य क्षेत्रों में भी देखने को मिलेंगे। तुम्हारी ऊर्जा में वृद्धि होगी, मनोदशा बेहतर होगी। तुम्हारे भीतर रचनात्मकता आएगी, आत्मसम्मान का स्तर ऊँचा होगा और तुम्हारी सोने की प्रक्रिया में भी सुधार आएगा।"

"आप सही कह रहे हैं, मो। मैं आपकी बात से पूरी तरह सहमत हूँ। मैं आपसे वादा करता हूँ—मैं पूरी लगन से स्वयं को स्वस्थ तथा चुस्त-दुरुस्त रखूँगा। मैं समझ सकता हूँ कि यह अनुशासन कितना महत्त्वपूर्ण है!"

"मैं यह भी सुनिश्चित करता हूँ कि मेरे शरीर रूपी मंदिर को अच्छे-से-अच्छा भोजन मिले। जीवन को असाधारण बनाने के लिए शरीर का अच्छा पोषण बहुत जरूरी है। सर्वोत्तम उपलब्ध भोजन के रूप में मैं स्वयं को उपहार देता हूँ। यह आत्मसम्मान की एक पहचान है। निकृष्ट भोजन करके मनुष्य अपने साथ बहुत गलत करता है। मेरा विचार है कि जो लोग नियमित रूप से ऐसा करते हैं (यानी निकृष्ट या निम्न गुणवत्तावाला भोजन करते हैं), उन्हें अपने आपसे प्रेम करने की जरूरत है।"

"सही बात है।"

"बिलकुल। अगर तुम सचमुच अपने आपसे प्‍रेम करते हो तो निम्न गुणवत्ता वाला खाना अपने आपको क्यों दोगे? अच्छा खाना आत्मसम्मान और आत्मप्रेम का सूचक है।"

"तो आप किस तरह का भोजन करते हैं? मैं तो जब से यहाँ रह रहा हूँ, आपको ज्यादातर फल और सब्जियाँ ही खाते देख रहा हूँ।"

"साधारण चीजें, जैसे ताजे फल, मुझे पसंद हैं। और यहाँ द्वीप पर ताजे फल खूब मिल जाते हैं। मैं खूब सब्जियाँ खाता हूँ और मछली भी मुझे बहुत पसंद है। कभी-कभार दूसरे तरह का मांसाहार भी लेता हूँ; लेकिन अपने प्रत्येक कार्य में ज्यादती से बचने की कोशिश करता हूँ।"

"सबकुछ एक संतुलन में।"

"ठीक कहा, जैक। यही मूल बात है। अरे हाँ, अपने शरीर के स्वास्थ्य के लिए मैं मालिश भी कराता हूँ। मेरे एक मित्र हैं, जो हर सप्ताह मेरे पास आते हैं—बहुत अच्छी मालिश करते हैं। इससे मेरे शरीर को एक नई ताजगी मिलती है और रक्त-संचार तेज होता है। तुमने कभी मालिश कराई है, मेरे दोस्त?"

"दरअसल मैंने कभी नहीं कराई।"

"एक मालिश नियमित रूप से कराने की कोशिश करो। मैं जोर देकर कह रहा हूँ। तुम्हें बहुत आराम मिलेगा और शरीर में एक नई ऊर्जा महसूस करोगे। आत्मप्रेम का यह दूसरा सुखद कार्य है। आखिर जीवन इतना छोटा है, इतने ही समय में इसे ढेर सारा प्रेम देना है।"

मो के साथ अंतिम कुछ दिन बातचीत करने, सर्फिंग करने, तैरने और खेलने में बीते।

मो जैकसन जैसा व्यक्ति मुझे अब तक कोई नहीं मिला था और मुझे लगता था कि भविष्य में भी कभी नहीं मिलेगा। फादर माइक और मो जैकसन दोनों ही स्वयं में वास्तविक निधि थे—विशाल हृदय और महान् आत्मज्ञानी तथा प्रभावशाली पुरुष थे।

जिस दिन मुझे हवाई से न्यूयॉर्क के लिए रवाना होना था, उस दिन मो टहलते हुए मेरे पास आए। मैं तट पर ही लेटकर नीलगगन में तैरते बादलों को निहार रहा था।

"मुझे तुम्हारी याद आएगी, जैक।" उन्होंने कहा।

"मुझे भी आपकी याद आएगी, मो।" भीतर से एक गहरे दर्द का अहसास करते हुए मैंने कहा।

"अच्छा, अब तुम्हारा जाने का समय हो गया है। संपर्क में बने रहना। मैं तुम्हारे सितारे बुलंद होते देखना चाहता हूँ। मुझे विश्वास है कि तुम महान् कार्य करोगे और अपने जीवन को सुंदर व सुखद बनाओगे। और हाँ, जब कभी तुम्हें हफ्ते-दो हफ्ते तक सर्फिंग करने की जरूरत महसूस हो तो यह महल जितना मेरा है उतना ही तुम्हारा भी है।" मो ने मुसकराते हुए कहा।

हमने एक-दूसरे का आलिंगन किया और फिर मैं टैक्सी की ओर चल पड़ा, जो तट के दूसरी ओर मेरी प्रतीक्षा कर रही थी।

चलने से पहले मैंने फिर कहा, "मो, आपने मेरे साथ जो महानता दिखाई, उसके लिए धन्यवाद।"

"धन्यवाद की जरूरत नहीं है। अब तुम्हें कोई दिक्कत न हो तो मैं और मेरा सर्फबोर्ड एक लहर के साथ मिल जाएँ।"

इतना कहकर एक बालक की-सी चंचलता से वह सर्फर (मो) समुद्र में उतर गया।

11

देने से प्राप्त होती है अधिक खुशी और सफलता

> मैं यह तो नहीं जानता कि तुम्हारा भाग्य कैसा होगा, लेकिन इतना जरूर जानता हूँ—तुम सब में जिसे सेवा करना आ गया है, वही वास्तव में खुश होगा।
>
> —*अल्बर्ट श्वीत्जर*
>
> अगर ऐसा मान लो कि जीवन का उद्देश्य केवल तुम्हारी खुशी ही है, तब जीवन क्रूर और संवेदना-विहीन हो जाएगा। मानवता का ज्ञान, तुम्हारा विवेक और तुम्हारा हृदय जो कुछ कहता है, उसे अपनाओ, क्योंकि जीवन का उद्देश्य उस शक्ति की सेवा करना है, जिसने तुम्हें इस संसार में भेजा है, तब जीवन आनंदमय हो जाएगा।
>
> —*लियो टॉल्स्टॉय*

न्यूयॉर्क सिटी के लिए मेरे दिल में हमेशा एक खास जगह रही थी। यह उन स्थानों में से था, जिन्हें मैं हमेशा अपने हृदय में रखता था, चाहे जहाँ भी जाता था। मुझे गलियों में बिकनेवाले स्वादिष्ट प्रेटजेल्स बहुत अच्छे लगते थे। शहर की गगनचुंबी इमारतें मुझे बहुत अच्छी लगती थीं, जो शहर की शान थीं। वहाँ की विद्युत् ऊर्जा और चकाचौंध भी मुझे अच्छी लगती थी, जिससे मुझे बड़े-बड़े सपने देखने की प्रेरणा मिलती थी। यहाँ मैं कुछ बार ही आया था, लेकिन इस बार वापस यहाँ पहुँचकर मुझे बहुत अच्छा लग रहा था।

हवाई (द्वीप) से हवाई-यात्रा सचमुच मजेदार रही। प्रथम श्रेणी केबिन में हम कुछ ही यात्री थे, इसलिए प्रशांत (महासागर) के ऊपर पहुँचते-पहुँचते हम आपस में मित्र बन गए। अपने साथ की सीट पर बैठे यात्रियों के साथ मैं काफी खुल गया और फिर उन शिक्षाओं के बारे में चर्चा शुरू कर दी, जो मैंने पिछले दो माह में ग्रहण की थीं। मैंने उन्हें रोम में फादर माइक के साथ बिताए अपने समय के बारे में बताया और सच्चा मनुष्य बनने के बारे में फादर माइक ने जो कुछ बताया था, उसे भी सबको बताया। मैंने फादर माइक के जीवन-दर्शन के बारे में भी उन्हें बताया। मैंने बताया कि किस प्रकार फादर माइक ने जीवन को एक विकास-स्कूल बताया था और किस प्रकार जीवन में आनेवाली मुश्किलों एवं चुनौतियों को आत्म-सुधार का अवसर बताया था—अगर हम उन्हें पकड़ सकें। मैंने ईमानदारी के

अंतराल की अवधारणा पर भी चर्चा की और यह भी बताया कि किस प्र्कार हम अपने प्रति ईमानदार न बनकर स्वयं को धोखा देते हैं। मैंने उन्हें फादर माइक की 'रंगीन शीशेवाली खिड़की' की अवधारणा के बारे में बताया और यह भी बताया कि किस प्रकार यह बात हम सभी के साथ लागू होती है।

अपने नए मित्रों को मैंने मो जैकसन के बारे में बताया। यह भी बताया कि किस प्रकार मैं उन्हें (मो को) आधुनिक समय का एक गुरु मानता हूँ। मो जैकसन ने हृदय के अनुसार (हृदय के भीतर) जीवन जीने के बारे में जो कुछ बताया था, वह सब मैंने अपने उन नए मित्रों को बताया। जीवन पर से अपने नियंत्रण की प्रवृत्ति को छोड़कर उसे स्वाभाविक प्रवाह में आगे बढ़ने देने के बारे में मो के विचारों को भी मैंने उनके साथ साझा किया। जीवन को सर्वोत्तम संभाव्य स्वरूप में लाने और आत्मसेवा के सुंदर व सुखद कार्यों के बारे में मो ने मुझे जो कुछ बताया था, वह सब मैंने उन्हें विस्तार से बताया।

"जीवन जो भी रूप लेगा, मैं चुपचाप उसके चमत्कारों को घटित होते देखता रहूँगा।" मो के जीवन-दर्शन में मैंने जवाब दिया। "सबकुछ वैसा ही होगा जैसी भावी है।" मुसकराते हुए मैंने आगे कहा।

न्यूयॉर्क सिटी में उतरकर मैंने कैल के निर्देशों का पालन किया और इस प्रकार मैं सीधे शहर के आर्थिक जिले के एक प्रतिष्ठित कार्यालय टॉवर में पहुँच गया। यह स्वयं में एक अनोखी जगह थी, जो विश्वस्तरीय उद्यमों और अंतरराष्ट्रीय सम्मेलनों का केंद्र थी। टॉवर की 53वीं मंजिल—जहाँ मुझे अपने पिता द्वारा नियुक्त किए गए अपने तीसरे मार्गदर्शक से मिलना था—के लिए लिफ्ट पर चढ़ते समय मैं थोड़ा डर-सा रहा था। मैं फादर माइक से मिल चुका था, जो सच्चे अर्थों में एक संत थे। मैं मो जैकसन से मिल चुका था, जिन्होंने मुझे जीवन की स्वाभाविकता के महत्त्व और हृदय के विषय में शिक्षा दी थी। अब मैं ऐसी शिक्षा ग्रहण करने जा रहा था, जो मेरे कैरियर एवं व्यावसायिक आयाम को एक नई दिशा और उच्च स्तर पर ले जानेवाली थी। मेरी साहसिक यात्रा का अंतिम चरण अब शुरू होने जा रहा है—यही सोच-सोचकर मेरा दिल तेजी से धड़कने लगा था।

लिफ्ट का दरवाजा खुला और मैंने एक शानदार, स्टाइलिश दफ्तर में प्रवेश किया। फर्श से लेकर छत तक पूरा दृश्य बहुत सुंदर लग रहा था; बिलकुल अत्याधुनिक फर्नीचर थे। सुबह के पौने आठ ही बजे थे, लेकिन शानदार सूटों में पुरुष और परंपरागत परिधानों में सजी खूबसूरत महिलाएँ लंबे-लंबे कदमों से पूरे आत्मविश्वास के साथ चले आ रहे थे।

"जैक, न्यूयॉर्क सिटी में तुम्हारा स्वागत है।" एक बड़े से हॉल के दूसरी ओर से आवाज आई। आवाज में आत्मविश्वास था। जापानी शिल्प और अमेरिकी कलाकृतियों से सुसज्जित वह हॉल भी बहुत शानदार था।

मैं आवाज की दिशा में मुड़ा तो काले रंग का महँगा सूट पहने एक खूबसूरत महिला को अपनी ओर आता देखकर मैं हैरान रह गया। उसकी आँखों में चमक थी, चेहरे पर ओज था

और त्वचा चमक रही थी। सुंदर एवं काले-काले बालों का गुच्छा उसके चेहरे पर चार चाँद लगा रहा था और उसकी मुसकराहट 1,000 वॉट की शक्तिवाला करिश्मा थी। जब वह मेरे करीब आई तो उससे एक अद्भुत शक्ति संचरित होने लगी। मुझे ऐसा क्यों लग रहा था, मैं आपको बता नहीं सकता। अतीत में हॉलीवुड के किसी सितारे या खिलाड़ी से किसी एयरपोर्ट पर या सड़क पर मिलकर जिस तरह की सनसनी दिल में हुआ करती थी, कुछ वैसी ही सनसनी का अहसास मैं आज कर रहा था। उस खूबसूरत महिला की उपस्थिति ने जैसे पूरे कमरे की गतिविधि को रोक दिया था!

"जैक!" मेरे पास पहुँचकर उसने अत्यंत शिष्टता से मेरा सिर हिलाते हुए कहा, "मैं इस दलाली फर्म की मुख्य कार्यकारी अधिकारी टेस वेल्च हूँ। तुम्हारे पिता मेरे परम मित्र थे।"

"ऐं!" मैं बुदबुदाया। उसके सौंदर्य का प्रभाव अब भी मेरे ऊपर था।

"हाँ, वह मेरे मित्र थे। मुझे उनकी बहुत याद आती है।" वह क्षण भर के लिए रुकी और फिर बोली, "और मुझे तुम्हारी क्षति के लिए बहुत दुःख है। मरने से ठीक पहले उन्होंने मुझे बताया था कि तुम आ रहे हो। उन्होंने सारी योजना तुम्हारे लिए बना ली थी। कितना प्यार करते होंगे वह तुम्हें! खैर, तुम कैसे हो?"

"बहुत अच्छा। पिछले दो माह बहुत अच्छे रहे।" मैंने जवाब दिया, "रोम में मेरे द्वारा बिताया गया समय बहुत फलदायक रहा। सच कहूँ तो मेरा दुनिया को देखने का नजरिया ही बदल गया। और हवाई (द्वीप) तो बहुत सुंदर था। सबकुछ एक सपना जैसा लगा। मेरा जीवन कई मामलों में उलटा ही हो गया।"

"यह कोई बुरी बात तो नहीं है, जैक; या है? कैल ने जैसा मुझे बताया था, तुम्हारे जीवन में बड़े स्तर पर बदलाव की जरूरत थी।" सहानुभूति भरे स्वर में उसने कहा।

"वह तो सही है, मिस वेल्च!" मैंने औपचारिकता से जवाब दिया। उस नए परिवेश में मैं स्वयं को थोड़ा असहज-सा महसूस कर रहा था। मैं एक टी-शर्ट और निक्कर ही पहने हुए था और पैरों में वही पुरानी सैंडल थी; पिट्ठू थैला मेरे कंधे पर लटक रहा था।

वह मुसकराने लगी। "मुझे 'टेस' कहकर बुलाओ। यहाँ हर कोई मुझे इसी नाम से बुलाता है। खैर, तुम्हें यहाँ देखकर मैं बहुत खुश हूँ। अपने पसंदीदा होटल 'मोरगंस' में मैंने तुम्हारे लिए एक कमरा बुक करा दिया है। किसी भी चीज की फिक्र मत करना। कैल से मैंने वादा किया था कि मैं तुम्हारा पूरा खयाल रखूँगी; और मैं अपना वादा निभाऊँगी।"

"तो आनेवाले चार सप्ताहों में हम यहाँ क्या करेंगे, टेस?"

"मैं कैरियर नेतृत्व और जीवन के लिए तुम्हारी प्रशिक्षिका हूँ—तीसरे अंतिम प्रश्न के बारे में मैं तुम्हें सबकुछ बताऊँगी।"

"खूब सेवा कैसे की जाए?" मैंने याद करने की कोशिश की।

"हाँ, मैं तुम्हें बताऊँगी कि सार्थक जीवन किस प्रकार जिया जाए। मात्र सफलता के पीछे भागने की प्रवृत्ति छोड़कर किस प्रकार स्थायी महत्त्व प्राप्त किया जाए; मानसिक संतोष के लिए किस प्रकार शारीरिक आयाम में अपने हृदय की इच्छाओं को प्रकट किया जाए, और किस प्रकार कैरियर में अपनी संभाव्यता को साकार किया जाए। मैं तुम्हें मूल्य-निर्माण के महत्त्व के साथ-साथ यह भी बताऊँगी कि क्यों व्यवसाय में निस्स्वार्थ सेवा ही मुख्य उद्देश्य होता है।"

"जीवन की इस अवस्था में मुझे यही सब सीखने की जरूरत भी है।" मैंने उत्तर दिया। "पिछले सप्ताहों में जीवन के बारे में मैंने बहुत कुछ सीखा। अब मुझे लगता है कि उनमें से कुछ अवधारणाओं को अपने कैरियर में उतारने के लिए तैयार हूँ। मुझे लगता है, अपने व्यावसायिक जीवन में मैंने कुछ गलत रास्ते अपना लिये थे; लेकिन अब मैं बहुत असंतोष का अनुभव कर रहा हूँ।"

"जीवन विकल्पों-रास्तों का ही नाम है, जैक। जैसा आइंस्टाइन ने कहा था—'कितने लोग अपने रोजमर्रा के जंजाल में फँसे हैं—संवेदनशून्य हैं, कुछ भयभीत हैं तो कुछ उदासीन हैं।' जीवन को बेहतर बनाने के लिए हमें अपने जीवन-पथ का चयन करते रहना चाहिए।"

"कितना अच्छा उदाहरण है! यह बात मुझे बहुत अच्छी लगी—हमें अपने जीवन-पथ का चयन करते रहना चाहिए। मैं समझता हूँ कि हम सभी मनुष्यों को जीवन में ऐसा करना चाहिए—सर्वोत्तम सोच और सर्वोत्तम कार्यों का चयन।" बीते सप्ताहों में सीखे गए जीवन-दर्शन के अपने ऊपर पड़े प्रभाव का परिचय देते हुए मैंने कहा।

"तुम ठीक कह रहे हो। एक-एक पल में हम जिस प्रकार के मार्ग या विकल्प चुनते हैं, उनसे ही हमारे जीन का स्वरूप निर्धारित होता है।" प्रतीक्षा-कक्ष में एक सुंदर लिथोग्राफ की ओर इशारा करते हुए टेस ने कहा। व्यासायिक दार्शनिक पीटर कोएस्टेनबाउम का यह उदाहरण और भी अच्छा है—कुछ लोग दूसरे लोगों की अपेक्षा अधिक प्रतिभावान् होते हैं। लेकिन महान् होने की क्षमता सभी के भीतर होती है। तुम्हारी संभाव्यता की सीमा तुम्हारे द्वारा अपने लिए चुने गए रास्तों—विकल्पों, तुम्हारी संकल्प-शक्ति और इच्छा-शक्ति पर निर्भर करती है, अन्यथा इसकी कोई सीमा नहीं। इस प्रकार, तुम्हारा नजरिया ही तुम्हारी संभाव्यता की सीमा तय करता है; और अपना-अपना नजरिया चुनने के लिए हम सभी स्वतंत्र हैं।"

"सही बात।" सहमति में सिर हिलाते हुए मैंने कहा। मेरी सैंडलों से गिरते रेत के कण, जो हवाई (द्वीप) में मुझे मिले थे, फर्श पर चमक रहे थे।

टेस ने फिर चर्चा शुरू की, "हमें हर दिन, हर पल यह देखना चाहिए कि अभी मैं जो कुछ भी कर रहा हूँ, क्या वही मेरे गुणों और समय का सर्वोत्तम उपयोग है? हमारे जीवन का हर क्षण सत्य का क्षण होता है। हर पल तुम जो विकल्प चुनते हो, उसके आधार पर या तो तुम एक अच्छे उन्नत मनुष्य बनते हो या फिर नीचे की ओर गिरते चले जाते हो। आज तुम जहाँ

भी हो, जिस रूप में हो, वह तुम्हारे द्वारा जन्म से लेकर आज तक चुने गए विकल्पों के प्रभावों की ही परिणति है। इस प्रकार, अपने विकल्पों-रास्तों से तुम अपना भाग्य तय करते हो।"

"अच्छी अंतर्दृष्टि है, टेस।" मैंने कहा।

"सोच को प्रभावित करनेवाले तुम्हारे विकल्प, आसपास के लोगों—जिनसे तुम घिरे रहे हो—और तुम्हारे द्वारा पढ़ी गई पुस्तकों तथा तुम्हारे द्वारा किए गए कार्यों द्वारा ही तुम्हारे जीवन का स्वरूप निर्धारित होता है। अपना जो और जैसा जीवन तुम आज अपनी आँखों के सामने देख रहे हो, उसके लिए तुम स्वयं ही जिम्मेदार हो, कोई और नहीं।"

"मैं आपकी बात से सहमत हूँ। मैं इसके लिए स्वयं को पूर्णरूप से जिम्मेदार मानता हूँ।" फादर माइक के ज्ञान-दर्शन के तर्क पर मैंने कहा, "यहाँ मुझे रुडयार्ड किपलिंग ये शब्द याद आते हैं—'असफलता के लिए कारण तो हमारे पास चार करोड़ होते हैं, लेकिन बहाना एक भी नहीं होता'।"

"ज्ञानपूर्ण शब्द हैं, जैक। अपने जीवन की जिम्मेदारी स्वयं लेने की बजाय उसके लिए दूसरों को दोषी ठहराकर तुम अपनी शक्ति उन लोगों को दे देते हो, जिन पर तुम दोषारोपण कर रहे हो। अपने साथ अतीत में घटित हुई अप्रिय बातों या घटनाओं पर दोषारोपण करके तुम उन अप्रिय बातों या घटनाओं को और सशक्त ही बनाते हो। अपने जीवन के लिए जब तुम किसी और को दोषी ठहराते हो तथा यह कहते हो कि तुम्हारी मौजूदा स्थिति उसके ही कारण है तो इसका अर्थ है कि तुम यह स्वीकार कर रहे हो कि तुम्हारा भाग्य-निर्माता भी वही है।"

"अपने जीवन की हर बात के लिए मैं और सिर्फ मैं जिम्मेदार हूँ।" मैंने स्वीकार किया। पिछले आठ सप्ताहों में मैंने जो कुछ देखा, चिंतन किया, उसके आधार पर मैंने यह निष्कर्ष निकाला है। मेरा खयाल है कि इस सच्चाई को समझना ही मेरी चुनौती है। मैं अतीत में अपने द्वारा की गई गलतियों के लिए स्वयं को दंडित नहीं करना चाहता हूँ।"

"विवेक की बात है। यही संतुलन है।"

"लेकिन मुझे यथार्थ बनने की भी जरूरत है।" मैंने कहा।

"बिलकुल सही। और यह यथार्थ जिम्मेदारी की भावना से ही आता है। परिस्थितियाँ किसी व्यक्ति को परिभाषित नहीं करती हैं, जैक! वे तो व्यक्ति का वास्तविक स्वरूप प्रकट करती हैं। मैं कहना यह चाहती हूँ कि मेरे विचार से, तुम्हारे लिए अपने जीवन को हिरासत में लेने का समय आ गया है। मेरा खयाल है कि अब तुम अपेक्षाकृत अधिक प्ेररित मानकों के अनुसार जीवन जीने के लिए तैयार हो।"

"और अधिक प्रेरित मानक?"

"हाँ, जैक। वैलेंटाइन के लिए अब एक निर्विकार मनुष्य की तरह कार्य-व्यवहार शुरू करने का समय आ गया है। इसे पढ़ो।" एक बिजनेस कार्ड जैसा कुछ मेरे हाथ में थमाते हुए टेस ने कहा, "मैं इसे अपने पर्स में रखती हूँ और जितनी बार पर्स खोलती हूँ उतनी बार इसे पढ़ती हूँ—इससे मुझे अपने जीवन के वांछित अर्थ पर अपना ध्यान केंद्रित करने में मदद मिलती है। चलो, पढ़ो इसे।"

'किसी मनुष्य के लिए सबसे दुःखद अनुभव जो हो सकता है, वह यह है कि जीवन के अंतिम पड़ाव में—जब उसके बाल सफेद हो चुके हों और चेहरे पर झुर्रियाँ पड़ गई हों—तो उसे इस सत्य का बोध हो कि जीवन के अब तक के वर्षों में वह अपनी कुल संभाव्यता का मात्र एक छोटा सा हिस्सा ही उपयोग में ला सका—वी.डब्ल्यू. बरोज।' पढ़कर मैं भाव-विभोर हो उठा और आश्चर्य से टेस की ओर देखने लगा।

"मैं जो कुछ कह रही हूँ, उसे सुनो, जैक। जीवन सचमुच बहुत छोटा है। अपने जीवन के मानकों या स्तर को उन्नत बनाने और संसार में अपना यथार्थ आत्मस्वरूप प्रकट करने का तुम्हारे लिए यही समय है। अगर अभी नहीं करोगे तो आखिर कब करोगे?"

मुझे लग रहा था, मानो यह प्रश्न टेस के उस शानदार प्रतीक्षा-कक्ष की दीवारों में लगे शीशे की तरह मेरे मस्तिष्क में चुभ रहा हो। अब तक मैं सच्ची सफलता के लिए आवश्यक कार्यों को कल पर टालता रहा था और यही सोचता रहा था कि अपने कार्यक्षेत्र में एक सितारा बनकर चमकने के लिए मुझे अभी बहुत दूर जाना है; लेकिन समय आने पर मैं यह सब कर लूँगा। पदोन्नति मिलने पर मैं अपने संबंधों को फिर से बना लूँगा। थोड़ा और पैसा आ जाए तो मैं अपने जीवन का स्तर और सुधार लूँगा।

लेकिन इस सोच से मुझे कुछ भी हासिल नहीं हुआ—मेरी नई चेतनावस्था के लिए यह सोच अनुकूल नहीं थी। सचमुच, मुझे अपने जीवन को ऊँचे स्तर पर ले जाने की जरूरत थी। वह भी अगले साल, अगले माह या अगले सप्ताह नहीं—बल्कि अभी। फादर माइक और मो जैकसन के साथ बिताए गए समय के बाद मेरा जीवन रूपांतरित हो चुका था। मेरे सोचने के तरीके, अनुभव करने और कार्य करने के ढंग से ही पता चल रहा था कि अब मैं एक बिलकुल नए स्वरूप में था। लेकिन मैं जानता था कि अभी अपने बारे में बहुत कुछ जानना है। मुझे अपने जीवन के मानकों को ऊपर उठाना है और बस आगे-ही-आगे बढ़ते जाना है। अब मैं उस संकुचित स्थिति में नहीं रह गया था—और यह सब फादर माइक और मो की बदौलत था। दार्शनिक बाल्तसर ग्रेसियन के ये शब्द मुझे याद आ रहे थे—'मूर्ख लोग जो काम अंत में करते हैं, उसे बुद्धिमान लोग तुरंत कर डालते हैं।'

तभी टेस ने कहा, "जानते हो जैक, एक साधारण या औसत जीवन के जाल में फँसना कितना आसान है? अगर हम अपने जीवन का नेतृत्व स्वयं नहीं कर पाते तो जीवन हमें अपने नियंत्रण में ले लेता है और फिर दिन, सप्ताह, महीने व वर्ष बीतते चले जाते हैं और हमें पता भी नहीं चलता। जब पता चलता है तब तक खेल खत्म हो चुका होता है। मुझे लगता है कि नीत्शे ने ही हमें जीवन को एक विचारहीन दुर्घटना मानकर जीने से रोकने की

चुनौती दी थी। वांछित व सार्थक सफलता प्राप्त करने के लिए हमें अपने जीवन को नई दिशा में संचालित-निर्देशित करने की जरूरत होती है। हमें अच्छी-अच्छी आदतें विकसित करने की जरूरत होती है और विचारों का चिंतन करने की जरूरत होती है।"

"अब मैं अपनी बहुत सी आदतों को बदल रहा हूँ।"

"यह अच्छी बात है, आदतें ही हमें बनाती हैं। बुरी आदतों का परिणाम हमें कई वर्षों तक भी दिखाई नहीं देता, इस कारण हम अपने जीवन की दिशा और मार्ग खो बैठते हैं। सभी को अपने किए के अनुसार ही परिणाम मिलता है।"

"हूँ।"

"हर कार्य का हमेशा कोई-न-कोई परिणाम होता है—हमेशा। अपने और दूसरों के साथ अच्छा करोगे तो अच्छाई ही तुम्हें वापस मिलेगी। बुरी आदतों में फँसकर अपने और दूसरों के साथ गलत बरताव करोगे तो निश्चित रूप से उसकी कीमत तुम्हें चुकानी पड़ेगी। तुम अपने आपको झूठी तसल्ली देने के लिए कुछ भी सोचते रहो, लेकिन अपने किए का परिणाम तुम्हें भुगतना ही पड़ेगा।"

प्रतीक्षा-कक्ष में चहलकदमी करते हुए टेस ने आगे कहा, "जीवन और कैरियर में श्रेष्ठ कार्य-प्रदर्शन ही व्यक्तिगत उत्तरदायित्व का प्रोत्साहन है। इसमें तुम्हें अपने साथ किए वादों को निभाना होता है। सम्मानित जीवन जीने के लिए अपने वचनों का आदर करना जरूरी है। कथनी और करनी को एक साथ लेकर चलना, उनमें भेद न करना ही मनुष्य की महानता है। यह बात बहुत छोटी लगती है। लेकिन अफरा-तफरी से भरी इस दुनिया में हम प्रायः इसे भूल ही जाते हैं।"

"जीवन के प्रति पूर्ण जिम्मेदारी लेने और अपने वादों को निभाने के अलावा और क्या काम करना होगा?"

"जो लोग तुम्हारे जीवन से जुड़े हैं, उनका साथ दो। यह बहुत महत्त्वपूर्ण है, जैक। सच्चे दिल से लोगों की सेवा करो। अपने हिस्से का कुछ उन्हें भी दो। हम कॉरपोरेट जगत्वालों को दौलत व शोहरत हासिल करने की चिंता छोड़नी पड़ेगी तथा अच्छे व्यक्ति बनने की तरफ अग्रसर होना पड़ेगा। इसी से हम अपने आदर्श जीवन तक पहुँच सकते हैं। आज लोग जिस तरह से व्यवसाय कर रहे हैं, उसे देखकर मुझे दुःख होता है। सब जगह यही देखकर चला जा रहा है—'इसमें मुझे क्या मिलेगा?' यह व्यावसायिक जीवन का अदूरदर्शी तरीका है।"

"मैं ऐसे ही काम किया करता था।" मैंने कहा, "लेकिन अब ऐसा नहीं है। यहाँ से वापस जाने पर मैं ऐसा नहीं करूँगा। एक व्यवसायी के रूप में मैं पहले से ज्यादा मानवीय होना चाहता हूँ।"

"बहुत सुंदर! अपने मन और हृदय के ऊपर का आवरण हटाकर जब तुम थोड़ा प्रेम,

खुलापन और संवेदनशीलता धारण करोगे, तभी तुम्हारा जीवन स्वर्ग की ओर जा सकता है। अच्छे नेता अपनी कमजोरियों को प्रकट करते हैं। वे यथार्थदर्शी होते हैं और लोग उन्हें पसंद करते हैं। व्यवसाय में खुलापन और भलमनसाहत से आजकल बड़ा प्रतिस्पर्धी लाभ मिलता है। इससे तुम प्रतिस्पर्धा में सबसे अलग, आगे दिखाई दोगे और ग्राहकों में तुम्हारे प्रति विश्वास भी बढ़ेगा।"

"सच?"

"हाँ, क्योंकि अब यह सब कोई नहीं कर रहा है।" टेस ने उत्साहित होकर कहा, "लेकिन सभी बड़े नेता इसे जानते हैं। जो लोग तुम्हारे जीवन से जुड़े हुए हैं, उनके साथ अपने सत्य, यथार्थ स्वरूप में पेश आने से तुम बेहतर मनुष्य बन सकोगे। अपना आत्म-संरक्षण छोड़ दो और स्वयं को दूसरों के हवाले कर दो। यह अब तक का तुम्हारा सबसे अच्छा फैसला होगा, जैक।"

"मैं अपने जीवन से जुड़े लोगों के साथ नहीं रह सका हूँ, टेस। दूसरों के साथ मैंने जैसा बरताव किया, उसके बारे में सोचकर अब मुझे बहुत दुःख होता है।"

"अगर तुम उन्हें दिखा सको कि तुम सचमुच उनकी इज्जत करते हो तो वे भी तुम्हारी इज्जत करेंगे। उन्हें प्रेम दो और बदले में वे भी तुम्हें अपना प्रेम देंगे। उनसे उनके सपनों व इच्छाओं के बारे में पूछो। वे भी तुमसे तुम्हारे सपनों, इच्छाओं और आशाओं के बारे में पूछेंगे। महान् जीवन का आधार महान् संबंध ही है, जैक।"

"बात बिलकुल सही है।"

"क्या तुम जानते हो कि हाल के वैज्ञानिक प्रमाण से पता चला है कि मानव-हृदय द्वारा निर्मित विद्युत् चुंबकीय क्षेत्र मानव-मस्तिष्क द्वारा निर्मित चुंबकीय क्षेत्र से 5,000 गुना ज्यादा शक्तिशाली होता है?"

"मुझे मालूम नहीं था।" उस महिला के ज्ञान की व्यापकता पर आश्चर्य करते हुए मैंने जवाब दिया।

"वैज्ञानिक प्रमाण के अनुसार इसका अर्थ है—लोग इस क्षेत्र का अहसास तुमसे पाँच से दस फीट की दूरी से ही कर सकते हैं। देखा, कितना महत्त्वपूर्ण है यह साक्ष्य!"

"दूसरे लोगों के प्रति अगर तुम्हारे हृदय में प्रेम है तो वे उस प्रेम का अहसास स्वयं कर सकते हैं। अद्भुत!"

"बिलकुल। इसका अर्थ हुआ कि तुम कितने भी चतुर क्यों न बनो, लेकिन प्रेम के मामले में जालसाजी नहीं कर सकते। तुम जितनी चाहो उतनी बातें कर लो, लेकिन जब तक तुम अपने ग्राहकों के प्रति अपने हृदय में सच्चा प्रेम व सच्चा लगाव नहीं रखोगे, तब तक वे तुम्हारे साथ व्यवसाय नहीं करेंगे। उन्हें पता चल ही जाएगा कि तुम्हारा प्रेम सच्चा नहीं है।

व्यवसाय विश्वास पर ही चलता है, जैक। लोगों को विश्वास होना चाहिए कि तुम सचमुच उनसे प्रेम करते हो। तुम्हारे काम में यदि लोगों का विश्वास है तो व्यवसाय जरूर चलेगा।"

"तो क्या विश्वास इतना महत्त्वपूर्ण है?" मैंने हैरानी से पूछा, "मैंने तो सुना था कि व्यवसाय में सफलता के लिए उत्पाद अथवा सेवा की गुणवत्ता और बेहतर सेवा ही महत्त्वपूर्ण होती है।"

"विश्वास से यह सबकुछ शुरू होता है। लोग उन्हीं के साथ व्यवसाय करते हैं, जिन पर उन्हें विश्वास होता है। मान लो, भगवान् न करे ऐसा हो—तुम्हें हृदयाघात हो जाता है; ऐसे में तुम किस सर्जन के पास जाओगे—जिस पर तुम्हें विश्वास है या जो विश्वास के योग्य नहीं है?"

"मैं उसी सर्जन के पास जाऊँगा, जिस पर मुझे विश्वास होगा।"

"निस्संदेह, तुम ऐसा ही करोगे।" टेस ने कहा।

"विश्वास का लाभ उस सर्जन को मिलेगा और विश्वास ही व्यवसाय का मानदंड है। तुम्हारे पास विश्वास नहीं है तो तुम सारे अवसर खो दोगे, परिवार के सदस्य और मित्र भी तुमसे दूर हो जाएँगे।"

"विश्वास ही व्यावसायिक और निजी जीवन की कुंजी है।" मैंने कहा।

"वह तो है ही, जैक। विश्वास के बिना हमारे सारे संबंध खोखले रह जाते हैं। तुम्हारे जीवन में जो कोई भी आता है, उसके साथ तुम्हारा विश्वास का एक खाता बन जाता है। उस व्यक्ति के साथ जब भी तुम्हारा कार्य-व्यवहार होता है, वह उस खाते में या तो जमा के रूप में होता है या फिर निकासी के रूप में। जब-जब तुम अपना किया हुआ वादा पूरा करते हो या क्षण भर का समय निकालकर तुम (उसे) 'धन्यवाद' बोलते हो या फिर जब तुम किसी व्यक्ति के साथ अपना सच्चा लगाव प्रदर्शित करते हो और किसी की मदद करते हो—तब यह सब तुम्हारे उस खाते में जमा होता है।"

"और जब मैं अपना स्वार्थ देखता हूँ, तब उस खाते से निकासी होती है।"

"हाँ, जब भी तुम अपना किया गया वादा पूरा नहीं कर पाते, किसी फोन कॉल का जवाब नहीं देते या पीठ पीछे कि सी की बुराई करते हो या फिर उच्च गुणवत्तावाला उत्पाद देने में असफल रहते हो—तब तुम्हारे खाते से निकासी होती है। दैनिक जमा से संबंधों में मजबूती आती है और निकासी से धीरे-धीरे संबंध टूट जाते हैं। दिलचस्प बात यह है कि अब विश्वास के खाते में तुमने ढेर सारा निवेश पहले ही किया है तो बाद में उसमें से थोड़ी-बहुत निकासी से ज्यादा फर्क नहीं पड़ता।"

"यह क्रेडिट या साख रखने जैसी बात हुई।"

"या ओवरड्राफ्ट संरक्षण!" मधुर मुसकान के साथ टेस ने कहा, "तुम्हारे व्यक्तिगत जीवन में यही बात लागू होती है। उदाहरण के लिए—मानो एक खास महिला है, जिसके साथ तुम डेटिंग कर रहे हो। जब भी तुमने उसे मिलने का समय दिया, ठीक समय पर उससे मिलने के लिए पहुँच गए। हमेशा तुमने एक खयाल रखा है; जब भी उसे तुम्हारी मदद की जरूरत पड़ी है, तुमने हमेशा उसकी मदद की है—यानी उस विश्वास खाते में तुम्हारी अच्छी-खासी साख जमा है। अब ऐसे में, अगर एकाध बार समय देकर किसी आवश्यक कार्यवश तुम उससे नहीं मिल पाते तो उसकी प्रतिक्रिया कैसी होगी—तुम्हें क्या लगता है?"

"वह इसे अन्यथा नहीं लेगी, बल्कि मैं समझता हूँ कि वह ऐसे समय पर मेरे साथ सहयोग करेगी।"

"बिलकुल सही। इसका कारण यही है कि तुम्हारे खाते में पहले से काफी कुछ जमा है। अब जरा स्थिति को उलटा करके देखो—मान लो, मिलने के लिए दिए गए समय पर न पहुँचना तुम्हारी आदत ही बन गई है। वादा करके भी तुम उसे कभी फोन नहीं करते हो; और कुछ महत्त्वपूर्ण अवसर तुम्हें याद नहीं रहे हैं।"

"यानी मैंने खाते में से कई बार निकासी की है।"

"हाँ। अब मान लो, एक दिन तुम उसे फोन करके बताते हो कि कुछ आवश्यक कार्य पड़ जाने के कारण तुम कुछ दिन तक उससे नहीं मिल पाओगे—ऐसे में तुम क्या उम्मीद करते हो, उसकी क्या प्रतिक्रिया होगी?"

"शायद उसे अच्छा नहीं लगेगा। कोई आश्चर्य की बात नहीं होगी, जब इसे हद मानकर वह संबंध ही तोड़ दे।"

"हाँ, तुम समझ गए। तो देखा तुमने, निजी जीवन में और व्यावसायिक जीवन में भी संबंधों के विश्वास-खाते में जमा करते रहना कितना जरूरी है!"

"हाँ, देखा। और इसका सबसे अच्छा तरीका यही है कि हम अपने साथ जुड़े लोगों का खयाल रखें और उनके प्रति सच्चा लगाव रखें।"

"हाँ, जैक। सच्चे लगाव और सहृदयता में सचमुच बहुत शक्ति है—विशेषकर व्यवसाय के संदर्भ में, जहाँ लोग इतने व्यस्त हो चुके हैं कि उन्हें यह भी याद नहीं है कि दूसरों के साथ कैसा व्यवहार किया जाए। मैं तो अपनी टीम के सदस्यों को यह अहसास व विश्वास दिलाने का अवसर तलाशती रहती हूँ कि मैं सचमुच उनसे लगाव रखती हूँ।"

"आप अपनी टीम को बताती हैं कि आप उनसे प्रेम करती हैं?"

"हाँ, मैं सचमुच बताती हूँ। मैं हरदम उनके बारे में सोचती रहती हूँ। इन लोगों ने अपने जीवन का एक बहुत हिस्सा लगाकर इस उद्यम को आगे बढ़ाया है। मैं इसके लिए उन्हें श्रेय देती हूँ। उनकी सफलता में मेरी सफलता निहित है और उनकी असफलता में मेरी

असफलता निहित है।"

इतना कहकर टेस ने अपने दोनों हाथ जोड़े और परंपरागत भारतीय शैली में अभिवादन की मुद्रा में खड़ी हो गई। चुस्त-दुरुस्त दिखाई देनेवाले एक्जीक्यूटिव जल्दी-जल्दी चले आ रहे थे और मैं विशाल प्रतीक्षा-कक्ष की बड़ी-बड़ी खिड़कियों से न्यूयॉर्क सिटी के क्षितिज को निहार रहा था। टेस को इस मुद्रा में देखना मुझे कुछ समझ में नहीं आ रहा था, इसलिए मैंने पूछ ही लिया।

"कुछ वर्ष पहले मैं दक्षिण-पूर्व एशिया के दौरे पर गई थी, वहीं मैंने अभिवादन का यह तरीका सीखा था। भारत में लोग इसी तरह एक-दूसरे का अभिवादन करते हैं।" उसने हाथ जोड़कर कहा, "नमस्ते।"

"इसका अर्थ क्या होता है?"

"इसका अर्थ है—मैं आपके भीतर मौजूद उच्च आदर्शों व संस्कारों का सम्मान करता हूँ। अभिवादन करने का यह अच्छा तरीका नहीं है, जैक? क्या तुम सोच सकते हो कि तुम्हें अपना जीवन कैसा लगेगा और दूसरे लोग तुम्हारे बारे में कैसा सोचेंगे, जब तुम किसी से मिलने पर हर बार उसके ऊँचे आदर्शों व संस्कारों का इस तरह सम्मान करो? मैं यह नहीं कह रही हूँ कि तुम मुँह से बोलकर या प्रकट रूप में यह औपचारिकता निभाओ—कोई तुम्हारे पास से होकर गुजरे तो अपने मन में भी तुम उसका अभिवादन कर सकते हो। इसका परिणाम यह होगा कि लोग तुम्हारे साथ जो व्यवहार करेंगे, उसमें उनके भीतर के उच्च आदर्श व संस्कार प्रतिबिंबित होंगे।"

"बहुत सुंदर तरीका है!" टेस के रूप में एक व्यावसायिक सुपर स्टार के इस असाधारण व्यावसायिक जीवन-दर्शन को आत्मसात् करते हुए मैंने कहा।

"तो जब तुम किसी से मिलो, एक सेकंड का समय निकालकर उसके आंतरिक आदर्शों व संस्कारों का सम्मान करना मत भूलो। उनकी एक भले मनुष्य के रूप में प्रशंसा करो। इससे तुम्हारे प्रति उनका व्यवहार बिलकुल अलग हो जाएगा और साथ ही, इससे तुम्हें अपने कार्य व जीवन में संतोष की अनुभूति भी होगी। जानते हो, अपनी टीम के किसी सदस्य के पास से होकर मैं जब भी गुजरती हूँ, उसके भीतर के यथार्थ चमत्कारों की प्रशंसा करना कभी नहीं भूलती। इससे हमारे संबंधों में एक खास बात आ गई है।"

हमारी बात चल ही रही थी कि एक सुंदर रिसेप्शनिस्ट (स्वागती) युवती ने आवाज लगाई, "टेस, लाइन पर आपके लिए जेनेवा से एक आवश्यक कॉल है। आपने कहा था कि मि. वैलेंटाइन के साथ बातचीत के दौरान कोई हस्तक्षेप न किया जाए, लेकिन कोई बहुत जरूरी काम लगता है।"

"कोई बात नहीं, समर! मैं अपने दफ्तर में जाकर कॉल रिसीव कर लेती हूँ।" टेस ने उत्तर दिया। "जैक, हम एक बड़े सौदे पर काम कर रहे हैं और मुझे लगता है कि काम कुछ गड़बड़

हो गया है। मुझे 15 मिनट का समय दो, मैं बात करके वापस आती हूँ। इस बीच तुम आराम करो। यहाँ समर तुम्हें संतरे का एक गिलास ताजा जूस लाकर दे देगी।"

टेस लंबे कदमों से प्रतीक्षा-कक्ष से बाहर निकल गई और मैं अपने खयालों में खोया वहीं बैठ गया। तभी मेरी नजर एक पुस्तक पर पड़ी, जिसका शीर्षक था—'ए कैलेंडर ऑफ विज्.डम'। यह रूसी उपन्यासकार लियो टॉल्स्टॉय द्वारा संगृहीत एक सूक्ति-संग्रह था। मैंने पुस्तक खोली और पहली सूक्ति पढ़ने लगा। बहुत साधारण सा कथन था वह, लेकिन एक गूढ़ अर्थ छिपा था—'जीवन छोटा है। जीवन में जो बात सबसे महत्त्वपूर्ण है, उसे मत भूलो —दूसरों के लिए जीना और उनकी भलाई करना।"

12

प्रेमः एक व्यावसायिक उपकरण

> सोना रख लो, चाँदी भी रख लो, पर ज्ञान हमें दे दो।
>
> *—एक अरबी लोकोक्ति*

जैक, मनुष्य एक समय में दो ही स्थितियों में हो सकता है, या तो प्रेम की स्थिति में या फिर भय की स्थिति में।" कॉन्फ्रेंस कॉल रिसीव करके टेस जब वापस आई तो कहने लगी।

"मो ने हवाई (द्वीप) में यह बात मुझे बताई थी।" मैंने कहा।

"जरूर बताई होगी। मो बहुत सुलझे हुए विज्ञान पुरुष हैं। जो कुछ उन्होंने तुम्हें सिखाया-बताया है, उस पर विश्वास करना।"

मेरे आश्चर्य का ठिकाना नहीं था, "आप मो को जानती हैं?"

उसने सहमति में सिर हिला दिया, "वह मेरे एक अच्छे मित्र हैं। खैर, यह सच है कि किसी दिए गए समय में तुम या तो भय की स्थिति में होते हो या फिर प्रेम की स्थिति में। मैं भय की स्थिति में अपना जीवन नहीं जीती, क्योंकि भय मुझे और साथ-साथ मेरे संभावित जीवन-स्वरूप को भी सीमित कर देता है। हर दिन, हर पल मैं प्रेम का ही चयन करती हूँ। और मेरी सफलता का यह एक सबसे गहरा रहस्य है।"

"प्रेम एक व्यावसायिक रणनीति के रूप में। बहुत खूब टेस बहुत खूब!"

"हाँ, जैक। जानते हो, जीवन में जब तुम दूसरों को उनके सपने साकार करने में मदद करते हो तो बदले में तुम्हें भी वह सबकुछ मिलता है, जिसके लिए तुम सपने देखते हो।"

"सुनकर अच्छा लगा।"

"एक सीधा व सरल सा निर्णय लेने और अपने लिए एक नया मानदंड तय करने के बाद मेरा जीवन ही बदल गया। यह निर्णय था—मैं खूब प्रेम करनेवाली और दूसरों का खयाल करनेवाली बनूँगी।" अपने लिए यही मानदंड तय करके आजमाओ, देखो क्या होता है। मेरे

जीवन का एक ऐसा सिद्धांत रहा है, जिसमें किसी भी अपवाद का स्थान नहीं होता। चाहे जो हो जाए, लेकिन मैं अपने इस सिद्धांत को सर्वोपरि रखूँगी।

"सबसे ज्यादा प्रेम करनेवाली बनने के अपने उद्देश्य-सिद्धांत को मैंने हृदय-पटल पर अंकित कर लिया है और इसे लेकर मैं पूरी तरह से गंभीर हूँ।"

एक गहरी साँस छोड़ते हुए टेस ने कहा, "इस कंपनी ने पिछले वर्ष एक अरब डॉलर का राजस्व अर्जित किया था। लेकिन इससे भी ज्यादा खुशी मुझे इस कंपनी से जुड़े लोगों की सफलता से मिली। अपने कार्य के माध्यम से जब कर्मचारी एक मनुष्य के रूप में आगे बढ़ते हैं, तब मेरी भी एक व्यक्ति के रूप में प्रगति होती है। मुझे सबसे ज्यादा संतोष मिलता है, जब मैं अपने कर्मचारियों को खुश देखती हूँ और जब उन्हें एक नेता के रूप में यह अहसास करते देखती हूँ कि दुनिया को बेहतर बनाने के लिए वे अपने हिस्से का योगदान कर रहे हैं। यह देखकर मुझे सचमुच प्रेरणा मिलती है कि किस प्रकार हमारी कंपनी की संस्कृति ऐसी बन गई है, जिसमें लोगों को सर्वोपरि माना जाता है और जहाँ मानव होना इतना सुरक्षित है। अपने बैंक खाते में नकदी जमा से मुझे उतना संतोष नहीं मिलता, जितना अपने कर्मचारियों, ग्राहकों और सप्लायरों के साथ अपने संबंधों की गुणवत्ता से मिलता है।"

"वाह, आपने तो व्यवसाय का एक बिलकुल ही नया मानदंड तैयार कर लिया है!" मैंने टेस के व्यावसायिक आदर्श की प्रशंसा में कहा।

"जानती हूँ।"

इतना कहकर टेस ने अपने जैकेट की जेब से सोने का एक केस निकाला और खोलने लगी।

"यह लो," एक कार्ड मेरे हाथ में थमाते हुए उसने कहा, "इसे पढ़ो। मेरा पद नाम ही लोगों को बता देता है कि मेरा क्या अर्थ है।"

टेस के उस बिजनेस कार्ड पर चाँदी से शब्द अंकित थे, जो काफी महँगा पड़ा होगा। सबसे ऊपर उसका नाम था और उसके नीचे उसका पदनाम लिखा था—सी.एल.ओ.।

"सी.एल.ओ. का क्या अर्थ है, टेस? मैं तो सी.ई.ओ. समझ रहा था।"

"सी.एल.ओ. 'चीफ लव ऑफीसर' का संक्षिप्त रूप है!" कहकर वह हँस पड़ी। "इन कार्डों का इस्तेमाल मैं विशेष स्थितियों में ही करती हूँ—दफ्तर में मेरे पास दूसरे परंपरागत बिजनेस कार्ड हैं। लेकिन सच्चाई यही है कि इस फर्म में मैं अपने आपको चीफ लव ऑफीसर के रूप में ही देखती हूँ। यहाँ मेरा काम अपनी टीम के सदस्यों को यह विश्वास दिलाना है कि मैं उनका खयाल रखती हूँ, उनसे प्रेम करती हूँ।"

"बिलकुल अनोखी बात है!" मैं बस इतना ही कह सका।

"मैं जानती हूँ—और शायद यही कारण है कि कॉरपोरेट जगत् में—जहाँ ज्यादातर सर्वोच्च

कार्यकारी अधिकारी अपने जीवन में उदासी और खालीपन ही पाते हैं—मैं अपने आपको सबसे ज्यादा खुश कार्यकारी अधिकारी के रूप में देखती हूँ। तुम्हें पता है, विषाद रोग से पीड़ित व्यवसायियों को आजकल मनोचिकित्सक जो सबसे कारगर इलाज बताते हैं, वह मित्रता की दैनिक खुराक है?"

"सच?"

"हाँ, जैक। ज्यादातर कार्यकारी अधिकारी बड़े-बड़े आलीशान बँगलों में रहते हैं—उनका दिन अकेले में ही बीतता है। परिणामस्वरूप समाज, समुदाय के साथ संबंध—जो मनुष्य की एक आवश्यकता है—की उनकी आवश्यकता पूरी नहीं हो पाती।"

"इसीलिए मनोचिकित्सक उन्हें बाहर जाने और दोस्त बनाने की सलाह देते हैं।"

"हाँ, यही बात है। वे कार्यकारी अधिकारियों को सलाह देते हैं कि वे बाहर जाएँ और वहाँ लोगों से दोस्ती बनाएँ, उनके सुख-दुःख को समझें, अपने दिल की बात उनके साथ साझा करें। यह इलाज कामयाब भी होता है। ये सब बातें 'हार्वर्ड बिजनेस रिव्यू' में प्रकाशित एक लेख 'द ह्यूमन मोमेंट एट वर्क' में छपी थीं।"

"यह अवधारणा कितनी सरल और प्रभावी है, टेस!"

"हाँ, इसलिए तुम्हारे संदर्भ में मैं कहूँगी कि तुम सच्चे दिल से लोगों के लिए कुछ करो; बिक्री को बढ़ाने की बजाय अपने ग्राहकों के साथ अपने संबंधों को बढ़ाने, मजबूत करने पर ध्यान केंद्रित करो...। ऐसा करोगे तो बिक्री तो अपने आप ही बढ़ जाएगी। व्यवसाय में बड़ी सफलता वास्तव में मानवीय संबंधों पर ही आधारित है।"

"ये मानवीय संबंध (या जुड़ाव) वास्तव में क्या हैं?"

"ये ऐसे बंधन होते हैं, जो हम मनुष्यों को एक-दूसरे से जोड़ते हैं। मानवीय बंधन उस समय जुड़ते हैं, जब हम सच्चे मन से दूसरों की सेवा करते हैं और उनके जीवन को खास बनाते हैं—जब हम अपने हृदय के माध्यम से बात करना सीख जाते हैं, जब हम अपने सत्य को प्रकट करना सीख जाते हैं और सच्चे मन से दूसरों की बातें सुनना व समझना सीख जाते हैं। कैरियर में नेतृत्व-शक्ति प्रदर्शित करने के लिए अभिव्यक्ति बहुत जरूरी है।"

"दिलचस्प बात है, टेस। अब मेरा एक नया लक्ष्य अच्छा वार्त्ताकार (वक्ता) बनना है। मैं सचमुच लोगों को यह अहसास दिलाना चाहता हूँ कि मैं उन्हें मानता हूँ, उनकी इज्जत करता हूँ। मुझे पता है, इससे मुझे अपने कैरियर में मदद मिलेगी।"

"हाँ, यही ठीक भी है। तुम जानते ही हो कि हमें इस दुनिया में हमेशा-हमेशा के लिए नहीं रहना है। तो जो भी समय यहाँ हमारे पास है, उसका अपने आस-पास के लोगों के साथ मिलकर क्यों न आनंद उठाया जाए! इसलिए वार्त्तालाप में दक्षता हासिल करो।"

"अपनी अब तक की जीवन-यात्रा में मैंने एक सबसे महत्त्वपूर्ण पाठ यह सीखा है कि महान् जीवन वास्तव में महान् वार्त्तालापों की एक शृंखला के अलावा और कुछ नहीं है। व्यावसायिक सफलता ग्राहकों, टीम के सदस्यों और संभावित ग्राहकों के साथ चिंतनपूर्ण वार्त्तालाप से ही आती है। चिंतनपूर्ण वार्त्तालाप यदि हम बंद कर दें तो हम अपना व्यवसाय ही खो बैठेंगे। पारिवारिक सफलता अपने जीवन-साथी और बच्चों के साथ सार्थक वार्त्तालाप से आती है। वार्त्तालाप न हों तो हम अपना परिवार भी खो बैठेंगे। आंतरिक सफलता—यानी एक सच्चे मनुष्य के रूप में सफलता—अपने परम आत्मस्वरूप के साथ वार्त्तालाप व जुड़ाव से आती है। यह वार्त्तालाप नहीं हो तो हम स्वयं को भी खो देंगे।"

"अत्यंत ज्ञानपूर्ण अंतर्दृष्टि है।" मैंने प्रशंसात्मक स्वर में कहा।

"धन्यवाद, जैक। आज दुनिया में बहुत से लोग ऐसे हैं जो अपने आपसे विमुक्त हो चुके हैं। दौलत और शोहरत के पीछे वे इस कदर भाग रहे हैं कि अपने अंतर्मन से संपर्क करने का उनके पास समय ही नहीं है। जीवन-नेता का एक सबसे महत्त्वपूर्ण काम यह होता है कि वह अपने आपको अपनी गहराई में ले जाए। जितनी ज्यादा गहराई में तुम जाओगे उतना ही तुम्हें बोध होता जाएगा कि यह जीवन-यात्रा क्या है, इसका उद्देश्य और गंतव्य क्या है। और जैसे-जैसे तुम्हें यह बोध होता जाएगा वैसे-वैसे तुम यह समझ सकोगे कि जीवन में सफलता का अर्थ इस दुनिया में कुछ अलग कर दिखाना ही है। अरे हाँ, यहाँ एक और महत्त्वपूर्ण बात आती है—यदि जीवन और कैरियर में सफलता चाहते हो तो इसके लिए जरूरी है कि मूल्य-आदर्श-निर्माता बनो।"

"यह क्या होता है?"

"श्रेष्ठ लोग वे हैं, जो धन का अर्जन करने की बजाय मूल्य के अर्जन पर अपना सारा ध्यान लगाते हैं। वे दूसरों के जीवन को और अपने व्यावसायिक संबंधियों को समृद्ध बनाते हैं, उनके जीवन में सकारात्मक बदलाव लाते हैं। एक तरह से वे दूसरों के लिए ही जीते हैं। विरोधाभास यह है कि ऐसे लोग ही सच्चे अर्थों में सफल और समृद्ध हैं।"

"सच?" मैंने पूछा।"

"हाँ, सच। स्वयं को और समृद्ध बनाने के लिए तुम्हें दूसरों को और देना होगा। यह जीवन का शाश्वत नियम है।"

"जीवन के शाश्वत नियमों के बारे में मैं काफी कुछ सुन रहा हूँ।"

"अच्छा। अच्छी बात है।" कहकर टेस मुसकराने लगी।

"हमेशा अपने आपसे प्रश्न पूछते रहो—'इस व्यक्ति के जीवन की मूल्यवत्ता को मैं किस प्रकार बढ़ा सकता हूँ? आज मैं किस प्रकार संसार की सेवा कर सकता हूँ?' इससे तुम्हें खूब मिलेगा। मार्टिन लूथर किंग जूनियर ने भी कहा था—'जीवन अत्यंत महत्त्वपूर्ण है।' और

तात्कालिक प्रश्न यह है कि दूसरों के लिए तुम क्या कर रहे हो?"

"प्रभावशाली शब्द हैं।" मैंने टिप्पणी की।

टेस लंबे गलियारे में टहलने लगी।

"जैक," उसने कहा, "कृपया मेरे साथ आओ।"

वह मुझे एक शानदार कक्ष में लेकर गई, जिसका फर्श कठोर काठ का था। वहाँ चमड़े की महँगी कुरसियाँ लगी थीं और उनके साथ शीशे की सुंदर मेजें थीं। दीवारों में अलमारियाँ बनी थीं, जो पुस्तकों से भरी थीं। मैं पुस्तकों के शीर्षक पढ़ने लगा—एपिक्टेटस द्वारा लिखित 'द आर्ट ऑफ लिविंग'; नेपोलियन हिल द्वारा लिखित 'द मेडिटेशन ऑफ मार्कस ऑरेलियस' और 'थिंक ऐंड ग्रो रिच'; एक विचित्र से शीर्षकवाली पुस्तक भी थी—'द मंक हू सोल्ड हिज फेरारी', जिसे देखकर मेरे चेहरे पर मुसकान आ गई।

"यह हमारी फर्म का अध्ययन-कक्ष है।" अपने लिए एक कप में हर्बल चाय उड़ेलते हुए टेस ने कहा, "लोगे? शहद के साथ बहुत अच्छी लगती है।"

"बिलकुल।" मैंने कहा।

"वैसे, इस कक्ष में हम सभी आते हैं और चिंतन करते हैं। श्रेष्ठ व्यवसायी अपना ढेर सारा समय चिंतन में लगाते हैं। उनमें चिंतन का एक विषय यह भी होता है कि किस प्रकार वे अपने ग्राहकों के जीवन की मूल्यवत्ता बढ़ा सकते हैं। जानते हो, ज्यादातर लोग इसे गलत समझते हैं।" टेस ने कहा।

"अच्छा!" मैंने हैरानी से कहा।

"हाँ, जीवन का उद्देश्य स्वयं खुश रहना नहीं है। यह हमारे स्वार्थी, आत्मकेंद्रित होने का सूचक है और यह अनेक समस्याओं की जड़ है। अगर हम अपने स्वयं के बारे में सोचने की बजाय सामूहिक हित की बात ही सोचें तो सचमुच समाज एवं दुनिया का स्वरूप ही बदल जाएगा। जीवन को उच्च स्तर पर ले जाने के लिए यह जरूरी नहीं है कि हमारे पास ढेर सारा हो, बल्कि जरूरी यह है कि हम ढेर सारा दे सकें। यानी स्वयं को खुश रखने की बजाय दूसरों को खुश रखें। यह सोचना बंद कर दो कि काश, जीवन और आसान व सुविधा-संपन्न होता! बल्कि यह इच्छा करो कि तुम और अच्छे होते, सहृदय होते। छोटी-छोटी समस्याओं के बारे में नहीं, व्यापक ज्ञान के बारे में सोचो। खुशी एक उप-उत्पाद है और यह उन्हें ही मिलती है, जो इसके पीछे नहीं भागते।"

"यह एक बड़ा विरोधाभास है, है न?"

"हाँ, वह तो है। मेरा विश्वास है कि सफलता और खुशी के पीछे तुम जितना ज्यादा भागोगे, वह तुमसे उतनी ही दूर भागेगी। सफलता और खुशी जीवन में दूसरों की सेवा व परोपकार

का अलक्षित किंतु अवश्यंभावी उप-उत्पाद है। इसलिए परसेवा और परोपकार में जीवन को लगाओ—फिर देखो, कैसे सबकुछ ठीक हो जाता है!"

"तो आजकल के ज्यादातर व्यवसाय गलत रास्ते पर हैं? वास्तविक उद्देश्य धन कमाना नहीं है?"

"उद्देश्य कमाना है।" टेस ने बीच में ही बोल दिया, "व्यवसाय का मूल उद्देश्य अपने उत्पादों व सेवाओं से ग्राहकों के जीवन में गुणवत्ता लाना और उन्हें जीवन की सफलता प्राप्त करने में मदद देना है। इसमें कोई शक नहीं कि पैसा कमाना बहुत महत्त्वपूर्ण है, लेकिन वास्तविक सफलता के लिए इसे आधार नहीं बनाया जाना चाहिए। अच्छी कंपनियाँ विशुद्ध रूप से लाभार्जन से अपना लक्ष्य बनाकर चलती हैं; महान् कंपनियाँ अपने बृहत्तर लक्ष्य—अपने ग्राहकों को अच्छे परिणाम देना और उनके जीवन को कुछ खास बनाना—लेकर चलती हैं।"

"ऐसी बात मैं पहली बार सुन रहा हूँ!"

"देखो, मैं धन कमाने के लिए व्यवसाय कर रही हूँ—मुझे गलत मत समझना। मैं कोई आदर्शवादी नहीं हूँ, जिसके पास दुनियादारी का व्यावहारिक सामान्य ज्ञान ही न हो। मैंने हार्वर्ड बिजनेस स्कूल से एम.बी.ए. किया है और स्टैनफोर्ट से पी-एच.डी. की डिग्री ली है। अपनी युवावस्था का ज्यादा समय मैंने यहाँ वॉल स्ट्रीट में बिताया है और मैं ऊँचे स्तर पर व्यवसाय का खेल खेलती हूँ। पैसा कुछ हद तक स्वतंत्रता दिलाता है, यह बात मैं जानती हूँ। इस दुनिया में गरीबों की मदद के लिए तुम सबसे अच्छा काम यह कर सकते हो कि तुम उनके जैसा न बनो, उनसे कुछ खास बनो। सच कहूँ जैक, तो मैंने बहुत पैसा कमाया है—लाखों-करोड़ों में। एक समय ऐसा आता है, जब व्यक्ति का पता ही नहीं होता कि उसके पास कितना पैसा है—उस समय ऐसी कोई बात ही नहीं रह जाती। मैं जो चाहूँ, जब चाहूँ, ले सकती हूँ। लेकिन पैसा शुरू से ही मेरे लिए रास्ते पर बने रहने का एक माध्यम, एक स्कोरकार्ड से ज्यादा कुछ नहीं रहा है।"

"किस रास्ते पर बने रहने का?"

"जो मूल्य-आदर्श मैं निर्मित करती हूँ, उसके रास्ते पर। मैंने देखा है कि संसार में मैं जितना ज्यादा मूल्य निर्माण करती हूँ उतना ही ज्यादा धन मेरे जीवन में आता है। पैसे का ऐसा कोई निहित मूल्य नहीं है, या है?"

"मेरे खयाल से आप ठीक कह रही हैं। वह तो कागज का एक टुकड़ा भर होता है।"

"हाँ, मुद्रा मूल्य विनिमय का एक प्रतीक या माध्यम भर होती है। उसमें मूल्य तब जुड़ता है, जब उसे मैं अपना मूल्य प्रदान करती हूँ। मेरे लिए तो यह एक मापक है, इससे ज्यादा या कम और कुछ नहीं। इसलिए मैं कहना चाहती हूँ—पैसा महत्त्वपूर्ण तो है, पर यह मेरा मूल लक्ष्य नहीं है। मैं सुबह पाँच बजे उठती हूँ और अपने हर काम में संसार का हित देखती हूँ—

यह सब पैसा नहीं करवाता। इससे मुझे भौतिक प्रतिफल नहीं मिलता है। मेरा वास्तविक मूल्य पैसे से नहीं, बल्कि सेवा से है। मैं दूसरों की मदद के लिए जी रही हूँ। यही मेरे जीवन का लक्ष्य है, मौद्रिक या भौतिक पुरस्कार मेरा उद्देश्य नहीं है। दूसरी कंपनियाँ यही गलती करती हैं। वे लोगों की मदद करने और उनके सपनों को साकार करने में सहायक होने की बजाय धन कमाने पर ही अपना सारा ध्यान केंद्रित करके चलती हैं।"

इस बातचीत के बाद टेस मुझे अपने कार्यालय में ले गई। अत्याधुनिक शैली में सुसज्जित बहुत शानदार कार्यालय था। वहाँ से पूरा शहर दिखाई देता था। चारों ओर उसके पति और तीन बच्चों की तसवीरें दिखाई दे रही थीं।

"जैक, वुडरो विलसन के इन शब्दों को जीवन में उतारने की कोशिश करो—'तुम यहाँ जीविका कमाने के लिए नहीं हो। यहाँ तुम्हारा उद्देश्य संसार को इस योग्य बनाना है कि वह और अधिक खुशहाली, समृद्धि और आशा व उपलब्धि के साथ जीवन जी सके। तुम संसार को समृद्ध बनाने के लिए ही यहाँ पैदा हुए हो, और अगर तुम अपना यह कर्तव्य भूल जाते हो तो इसका अर्थ है कि तुम स्वयं को ही गरीब, अभावग्रस्त बना रहे हो।"

"बहुत गूढ़ बात है।"

"और जब भी तुम किसी की सेवा या मदद करो, बदले में कुछ पाने की इच्छा मत करो। जिसकी भी मदद करो—चाहे अपने किसी साथी को नई कंप्यूटर प्रक्रिया सीखने में मदद हो या फिर ग्राहक को उसकी पसंद और आवश्यकता का उत्पाद उपलब्ध कराने में मदद हो—विशुद्ध रूप से आनंद के लिए ही करो। बदले में कुछ पाने की इच्छा से देना, वास्तव में देना नहीं होता, वह तो व्यापार हो गया—लोग इसे समझ जाते हैं। किसी को कुछ दो तो त्याग और सहायता की भावना से दो और सेवक-नेता की तरह कार्य करो। ऐसा करके ही तुम महानता प्राप्त कर सकते हो।"

"यह सेवक-नेता क्या है?"

"सेवक-नेता ही वास्तव में महान् नेता होता है। उनका उद्देश्य केवल अपने अनुगामियों की सेवा करना होता है। उनके जीवन का एक लक्ष्य होता है—यह मिशन ही उन्हें प्रेरणा देता है और उनके जीवन को ऊर्जा प्रदान करता है।"

"यह तो जीने का बहुत सुंदर तरीका है?" मैंने उत्साहित होकर कहा, "एक लक्ष्य बनाना और फिर उस लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए जीना।"

"बिलकुल सही।" टेस ने कहा, "महात्मा गांधी, नेल्सन मंडेला और मदर टेरेसा के बारे में सोचो, इतिहास के अन्य धार्मिक नेताओं के बारे में सोचो। ये सब सेवक-नेता ही थे, जिनके जीवन का एक लक्ष्य था, जो उनके निजी स्वार्थ से बहुत परे था।"

"और यह मिशन परसेवा या परोपकार के रूप में होना चाहिए, है न?"

"हाँ। लेकिन तुम्हारा उद्देश्य यह नहीं होना चाहिए कि तुम दुनिया को एक मिशन के साथ जीने के लिए तैयार करो। तुम्हारा काम केवली इतना है कि प्रेम, सद्भाव, ईमानदारी व सच्चाई से अपने ग्राहकों की सेवा करो और उनके व्यावसायिक जीवन में एक मूल्यवत्ता जोड़ो। यह लक्ष्य दुनिया को बदलने से कम श्रेष्ठ नहीं है। अगर तुम्हें गली की सफाई का काम सौंपा जाता है तो भी तुम्हें एक मिशन के साथ, सेवा-भावना से ही अपना यह कर्त्तव्य करना चाहिए और इसे समाज-समुदाय को स्वच्छ व बेहतर बनाने के एक अवसर के रूप में देखना चाहिए। कोई काम छोटा नहीं होता। महात्मा गांधी ने कहा था—'तुम्हें चाहे जितना छोटे-से-छोटा काम करना पड़े, उसे उतनी ही लगन और सेवा-भावना से करो जितनी लगन से तुम उस काम को करते जिसे तुम बड़ा मानते हो' इन्हीं छोटी-छोटी चीजों या कामों के आधार पर तुम्हारा मूल्यांकन किया जाएगा।"

"बहुत सुंदर बात है, टेस।"

"और मदर टेरेसा ने स्वयं कहा था—'जो कोई भी तुम्हारे पास आए, उसे बेहतर और खुश किए बिना मत जाने दो'।"

"खूब कहा!"

"विलियम पेन की यह बात भी मुझे बहुत अच्छी लगती है—'मैं केवल एक ही बार जीवन से होकर गुजरना चाहता हूँ। अतः इस जीवन-पथ में अपने साथी पथिक के साथ मैं जो भी सेवा-भाव या सहृदयता दिखा सकता हूँ, मुझे दिखाने दो; क्योंकि इस मार्ग से होकर मुझे दुबारा नहीं गुजरना है।' इस जीवन-दर्शन पर चलना शुरू कर दो, फिर देखो, कैसे तुम्हारे जीवन में आमूल-चूल सकारात्मक परिवर्तन आता है—यह मेरा वादा है।" टेस ने पूरे आत्मविश्वास से कहा।

"इसीलिए मैं काम करना पसंद करती हूँ।" उसने आगे कहा।

"अपने काम से मैं प्रत्येक मनुष्य की अंतरतम की आवश्यकताओं को पूरा कर सकती हूँ।"

"कौन सी जरूरत?"

"अपने आपसे परे होने की आवश्यकता। हम सभी के भीतर दुनिया में कुछ अलग कर दिखाने की एक लालसा होती है। मेरा विश्वास है कि इस दुनिया में हम सभी की भूमिका पूर्व-निर्धारित है, जो हमारे भीतर ही होती है। कुछ लोगों की यह लालसा देश को स्वतंत्र कराने और लाखों-करोड़ों लोगों के जीवन को प्रभावित करने के लिए होती है, तो दूसरे लोगों के लिए यह लालसा सड़कों-गलियों की सफाई करने या स्थानीय सुविधा-सेवा भंडार के चेकआउट स्टैंड पर काम करने के लिए होती है। मेरे कहने का अभिप्राय यह है कि अगर पूरे मन और कर्तव्य-भावना से किया जाए तो कोई भी काम अन्य किसी काम से छोटा या बड़ा नहीं होता। महान् विचारक जॉन रस्किन ने लिखा है—'हममें से जो सबसे ज्यादा निर्बल है, उसके पास भी एक उपहार होता है। देखने में वह उपहार भले बहुत छोटा

क्यों न हो, लेकिन यदि उसका पूर्ण सदुपयोग किया जाए तो वह पूरी (मानव) जाति के लिए उपहार बन सकता है।"

"इन शब्दों को मैं अपने हृदय में आत्मसात् कर रहा हूँ।" मैंने बताया।

"इसका कारण यह है कि ये शब्द तुम्हारे अंतरतम को स्पर्श करते हैं, जैक। इन शब्दों की सत्यता तुम्हारे भीतर के संज्ञान के साथ गुंजित होती है। मानव-हृदय की सबसे बड़ी आवश्यकता अपने आपसे परे किसी बृहत्तर (वस्तु) के लिए जीने की होती है। अभी तुम्हें यह बोध नहीं हो रहा होगा। यह सब सुनकर तुम्हें अच्छा नहीं लग रहा होगा, क्योंकि तुम्हारा सपना ढेर सारा पैसा कमाने और अच्छी जगह पर घर खरीदने का है, या फिर हो सकता है कि सबसे आगे रहने की प्रतिस्पर्धावाली इस दुनिया में तुम इस बात से बिलकुल ही बेखबर हो! लेकिन जैक, मैं एक बात तुम्हें बता दूँ कि तुम जीवन की सच्चाई के जितने ज्यादा करीब जाओगे और अपने प्राकृतिक ज्ञान में जितनी ज्यादा गहराई में जाओगे उतना ही ज्यादा एक सत्य अवश्यंभावी होता जाएगा। उत्कृष्ट सेवा से ही उत्कृष्ट जीवन का निर्माण होता है। अपने अंतर्मन पर तुम जितना ज्यादा काम करोगे उतना ही दुनिया को देखने का तुम्हारा नजरिया बदलेगा। उस स्थिति में लोगों में अपना प्रभाव जमाने के लिए खूब पैसा कमाना तुम्हारा उद्देश्य नहीं रह जाएगा; बल्कि तुम्हारा सारा ध्यान अपने बृहत्तर मिशन पर होगा। हम सभी को इस पृथ्वी पर नेता बनना है—यह हम सभी का जन्मसिद्ध अधिकार है।"

इतना कहकर टेस ने मुझे एक उदाहरण दिखाया, जिसे उसकी मेज के सीधे ऊपर किसी कुशल कारीगर द्वारा उकेरा गया था।

"इसे पढ़ो।" उसने कहा, "हर सुबह यह मुझे प्रेरणा देता है। कभी-कभी इसे पढ़कर में आँखें बंद कर लेती हूँ और अपने हृदय में इसे आत्मसात् करती हूँ। यह एक अच्छा ध्यान योग है। इसका मेरे जीवन पर गहरा असर पड़ रहा है।"

वह उदाहरण इस प्रकार था—'तुम्हें जीवन में ठीक उसी अनुपात में खुशी मिलेगी, जिस अनुपात में तुम दूसरों की मदद करते हो।'

13

सफलता का वास्तविक मार्ग

> मृत्यु जीवन की सबसे बड़ी क्षति नहीं है। सबसे बड़ी क्षति वह है, जो हमारे जीवित रहते हुए हमारे भीतर से नष्ट हो जाती है, मर जाती है।
>
> —नॉर्मन कजिंस

मैं उसके कार्यालय में एक सोफे पर बैठा था, तभी टेस कहने लगी, "महत्त्वपूर्ण वह नहीं है, जहाँ तुम अपना कैरियर खत्म कर देते हो;—वहाँ तक पहुँचने में तुमने जो यात्रा की, वही महत्त्वपूर्ण है। अच्छे जीवन का वास्तविक पुरस्कार उस वस्तु में निहित नहीं है, जो तुम अपने गंतव्य तक पहुँचने पर प्राप्त करते हो, बल्कि वहाँ पहुँचने पर तुम जो कुछ या जैसा बनते हो, वही जीवन का वास्तविक पुरस्कार है।"

"सुंदर अंतर्दृष्टि है!" मैं बोल पड़ा।

"तुम्हारी जीवन-प्रक्रिया ही तुम्हारे जीवन की कुंजी है। दिन की समाप्ति पर तुम जहाँ विश्राम करते हो, वह जीवन की कुंजी नहीं हो सकता। सफलता अपने लक्ष्य पर पहुँचने में निहित नहीं है, बल्कि सफलता तो उस परिणामी रूपांतरण में निहित है, जिसका तुम उस लक्ष्य तक पहुँचने पर अनुभव करते हो। दूसरे शब्दों में, लक्ष्य-प्राप्ति वास्तविक पुरस्कार नहीं है; लक्ष्य-प्राप्ति के बाद तुम जिस स्वरूप में सामने आते हो, वही वास्तविक पुरस्कार है। सच कहूँ तो मेरा विश्वास है कि व्यवसाय में मेरे आने के दो कारण हैं।"

मैं प्रतीक्षा करने लगा कि वह आगे बोले।

"पहला कारण—दूसरों के लिए मूल्य-निर्माण करना और व्यापक कल्याण के लिए कार्य करना; दूसरा कारण—एक मनुष्य के रूप में आत्मविकास करना, अपने संभाव्य आत्मस्वरूप को यथार्थ रूप में प्रकट करना और इस प्रकार अपने आत्म के साथ शांति स्थापित करना।" उसने बताया।

"तो जब हम अंततः यह जान लेते हैं कि हम वास्तव में कौन हैं तो हमारी अपने

आत्मस्वरूप के साथ शांति स्थापित हो जाती है।"

"हाँ, शांतिमय और समृद्ध जीवन जीने का यह सबसे अच्छा तरीका है।"

"यह बात बहुत महत्त्वपूर्ण है, टेस। संभवतः हम मनुष्यों की बहुत सारी समस्याएँ इसी कारण उत्पन्न होती हैं कि हमारे भीतर का आत्मतत्त्व यह जानता है कि हम अपनी अधिकतम संभाव्यता में जीवन न जीकर स्वयं को धोखा दे रहे हैं।"

"बिलकुल ऐसा ही है। जब हम अपनी अधिकतम मानवीय संभाव्यता को यथार्थ में नहीं बदल पाते तो हम अपना आत्मसम्मान खो बैठते हैं। हम सोचते हैं कि जीवन को सर्वोत्तम संभाव्य रूप में जीने के लिए आवश्यक आंतरिक कार्य करने में बहुत समय और ऊर्जा लगती है; लेकिन सच्चाई यह है कि इससे भी कहीं ज्यादा ऊर्जा साधारण, औसत जीवन जीने में लगती है।"

"मैं आपकी बात से सहमत हूँ।"

"यह प्रश्न ही नहीं उठता कि अपने सपनों को नकारना और सर्वोत्तम जीवन के मार्ग को नजरअंदाज करना बहुत आसान है। अपने प्रति ईमानदार न बनने में बहुत ऊर्जा लगती है।"

"अच्छा, मैं समझ गया, आप क्या कहना चाहती हैं। इस वार्त्तालाप से मुझे बहुत प्रेरणा मिल रही है, टेस। दूसरों के प्रति प्रेम विकसित करने और मानवीय संबंध जोड़ने का महत्त्व मैं सचमुच समझ रहा हूँ। यही और इसी समय मैं प्रतिज्ञा करता हूँ कि एक ऐसा व्यक्ति बनूँगा, जो दूसरों के लिए जिए। मैं आपसे यह भी वादा कर रहा हूँ कि मैं अपने आपको एक मूल्य-निर्माता के रूप में देखूँगा। अब मैं अपने कैरियर को दूसरों से लेने की बजाय उन्हें देने के सिद्धांत पर आधारित करके चलूँगा।"

इतना कहकर मैं मुसकराने लगा और फिर बोला, "मैं आपको बता दूँ कि ऐसा बोलने भर से मुझे अपने कैरियर के बारे में बहुत अच्छा महसूस हो रहा है। अब मैं अपने जीवन को बहुत उच्च स्तर पर जीना शुरू कर दूँगा।"

"बहुत अच्छी बात है।" टेस ने कहा। मेरे संकल्प से वह खुश दिखाई दे रही थी।

"लेकिन अपने आपको क्षण भर के लिए दूसरों को सौंपने के विषय पर बात करूँ तो मुझे पूरा विश्वास है कि तुम इस बात को स्वीकार करोगे कि कुछ नीच और निर्दयी लोग भी इस दुनिया में हैं।"

"मैं मानता हूँ कि इस दुनिया में कुछ लोग ऐसे हैं, जिनका व्यवहार नीचता और निर्दयतापूर्ण है।

"अच्छा! यह अंतर मेरी समझ में आ रहा है। ऐसे लोगों के साथ काम करते समय आप आवश्यक रूप से प्रेमपूर्ण और स्नेही नहीं बने रह सकतीं।"

"मैं हमेशा प्रेम व स्नेह से पूर्ण ही बनी रहना चाहती हूँ, जैक। यही मेरे जीवन का सिद्धांत है और मेरे लिए यह सफल भी रहा है। लेकिन प्रेमभावी होने का अर्थ कमजोर होना कतई नहीं है। एक बुद्धिमान मनुष्य साहस के साथ करुणा का भाव भी लेकर चलता है।"

"अच्छा?"

"हाँ। इसी सिद्धांत के आधार पर मैं अपना जीवन जी रही हूँ। कभी-कभी परिस्थिति की माँग होती है कि मैं करुणा के माध्यम से अपना प्रेम प्रदर्शित करूँ, और कभी-कभी परिस्थितियाँ मुझे साहसी बनने के लिए प्रेरित करती हैं। लोग प्रायः प्रेम करने का अर्थ यही मानते हैं कि तुम दूसरों के सामने पूरी तरह से झुक जाओ, इतना झुक जाओ कि लोग तुम्हें दबा दें। लेकिन सच्चाई यह नहीं है। मुझे अपने आपसे इतना प्रेम व लगाव है कि मैं ऐसा कभी नहीं होने देती हूँ। अगर कोई मेरे साथ कार्य-व्यवहार में हद से आगे बढ़ने लगता है तो मैं शिष्ट, किंतु सशक्त तरीके से उसे उसकी गलती का अहसास करा देती हूँ। मैं कुछ इस तरह बात करती हूँ कि सामनेवाले को चुभे भी नहीं और उसे पता भी चल जाए कि मैं ऐसा व्यवहार बरदाश्त नहीं कर सकती। इस प्रकार, मैं करुणा या शील के साथ साहस का भाव भी लेकर चलती हूँ। जैक, पता है, हम लोगों को यह सीख देते हैं कि वे हमारे साथ कैसा व्यवहार करें।"

"अच्छा?"

"हाँ। अगर कोई तुम्हें वह सम्मान नहीं देता, जिसके तुम हकदार हो और तुम्हारे साथ कटु व्यवहार करता है तो इसका अर्थ है कि जरूर तुमने स्वयं ऐसा अवसर तैयार किया है। हो सकता है कि शुरू में जब उसने तुम्हारे साथ दुर्व्यवहार किया था, उस समय तुमने अपने और उसके बीच में कोई सीमा नहीं निश्चित की हो और उसे तुम अहसास नहीं करा सके हो कि ऐसा व्यवहार तुम बरदाश्त नहीं करोगे। तुम्हारी ऐसी असावधानी से उसे तुम्हारे साथ दुर्व्यवहार में और आगे बढ़ने का मौका मिल गया।"

"मतलब हमारे जीवन में जो कोई भी आता है, उसे हम स्वयं सिखाते हैं कि वह हमारे साथ कैसा व्यवहार करे?"

"हाँ, बिलकुल ऐसा ही है। अपेक्षा करो और सुनिश्चित भी करो कि तुम्हारे साथ लोग प्रेम और सज्जनता व शिष्टता से पेश आएँ। इससे तुम्हारे साथ ऐसा ही व्यवहार होगा। अगर तुम लोगों को इतनी छूट दे दोगे कि वे तुम्हारे ऊपर से होकर निकल जाएँ और तुम्हें समझें ही नहीं तो इसका अर्थ है कि तुमने उन्हें यही संकेत दिया कि वे तुम्हारे साथ निकृष्ट व्यवहार करें।"

"मैं समझ गया।" पल भर के लिए मैं कुछ सोचने लगा और फिर बोला, "और प्रतिस्पर्धा के बारे में आपके क्या विचार हैं? आप दुनिया के लिए सबसे प्रतिस्पर्धात्मक उद्योग क्षेत्र वित्तीय सेवा में हैं और पूरी तरह से सफल भी हैं। सबको प्रेम करनेवाला कोई व्यक्ति इस दुनिया में कैसे आगे बढ़ सकता है? मैं जीतने की कोशिश न करूँ तो भी क्या वास्तव में

सफल हो सकता हूँ?"

"दरअसल, अगर तुम सिर्फ जीतने के लिए ही प्रयास करते हो तो तुम कतई सफल नहीं हो सकते।" टेस ने हँसकर जवाब दिया। इस संगठन की सी.ई.ओ. होने के नाते मुझे बाजार के शेयर के बारे में सोचना पड़ता है और साथ ही एक नजर हमेशा प्रतियोगिता पर रखनी पड़ती है। जिस प्रकार की अर्थव्यवस्था में हम काम करते हैं, उसमें यह एक लाजमी बात है। लेकिन कई वर्षों पहले—जब मैं अपने परिवार के साथ पूरी दुनिया की (समुद्री) यात्रा पर गई थी, उसके बाद मेरी दृष्टि पर वह चढ़ने लगा, जिससे आज मैं दुनिया को देख रही हूँ। उस स्वैच्छिक वनवास के बाद मेरा दुनिया को देखने का नजरिया बिलकुल ही बदल गया।" कहकर वह मुसकराने लगी।

"जैक, तुमने कुछ सिद्धांतों के बारे में सुना, जिन पर मैंने अपना जीवन आधारित किया है। एक और सिद्धांत के बारे में मैं तुम्हें बताऊँगी, क्योंकि उसका संबंध प्रतियोगिता के बारे में पूछे गए प्रश्न से है। तुम्हारी जीत के लिए जरूरी नहीं है कि कोई हारे। इस सिद्धांत को पचा पाना व्यवसाय से जुड़े लोगों के लिए मुश्किल है। आखिर बचपन में भी तो हमें मुश्किल या दुर्लभ चीजों के लिए प्रतिस्पर्धा करनी पड़ती है। हमसे अपेक्षा की जाती है कि हम कक्षा में प्रथम आएँ और खेलों में भी अच्छा प्रदर्शन करें। हमेशा हमारी तुलना दूसरों से की जाती है, जो हमसे अच्छे, तेज और होशियार होते हैं। इससे हमारे मन में यह धारणा बस जाती है कि दुनिया में संसाधन सीमित हैं। अगर हम कक्षा में सबसे आगे नहीं रहेंगे तो अपने कैरियर में कामयाब नहीं हो पाएँगे। अथवा खेल में अगर हम जीत नहीं पाएँगे तो हमें जीत का आनंद कभी नहीं मिल पाएगा, ऐसा सोचना गलत है; क्योंकि सच्चाई कुछ और है। महान् दार्शनिक रूसो ने कहा था—'बूँद को छोड़ो, समुद्र बनो'।"

"इसने तो मेरा शरीर ही जैसे कँपा दिया, टेस।" टेस ने आगे कहा, "और यह गलत सोच भय पैदा करती है। यह भय कि हमारी अपेक्षा के अनुरूप सफलता नहीं है; यह भय कि इतनी मेहनत से हमने जो कुछ जोड़ा है, वह सब चला जाएगा; यह डर कि हमारे पास जो कुछ है, हम उसके योग्य नहीं हैं। इस डर से एक दिलचस्प स्थिति पैदा होती है। जितना ज्यादा हम डरते हैं कि अगर हम दूसरों को जीतने में मदद करेंगे तो हम स्वयं हार जाएँगे, उतना ही ज्यादा हमें खोना पड़ता है। हम जितना ज्यादा संग्रह करने की कोशिश करेंगे, समृद्धि हमसे उतनी ही दूर होती जाएगी।"

"ऐसा कैसे हो सकता है?"

"क्योंकि हमारी सोच ही हमारे यथार्थ को परिभाषित करती है—हमारी धारणा हमारे अनुभव का निर्धारण करती है। अगर तुम यह सोचते हो कि सबकुछ तुम्हें मिल जाए, दूसरों को कुछ भी न मिले तो इसका अर्थ है कि तुम अपने भय को दुनिया के सामने प्रकट कर रहे हो—और इस नकारात्मक सोच का परिणाम यह होगा कि तुम्हें अपना जीवन अभाव में जीना पड़ेगा।"

"तो क्या आप यह कहना चाहती हैं कि अगर हम हमेशा अपने ही बारे में सोचते हैं और यह चाहते हैं कि सारी चीजें हमें ही मिल जाएँ तो ऐसा करके हम वास्तव में अपना खोते ही हैं?"

"हाँ। विश्वास नहीं होता न? देखो—इस दुनिया में हर व्यक्ति एक-दूसरे से जुड़ा है। हम सब एक ही कपड़े की कतरन हैं। प्रतियोगिता हमारे इस भ्रम को और बढ़ाती है कि हम एक-दूसरे से बिलकुल अलग हैं। जब हमें अपनी अंतर्संबद्धता का बोध हो जाता है और हम एक व्यापक दृष्टि से देखने लगते हैं तो हम सभी (एक साथ) जीतते हैं। पूरी दुनिया जीतती है। जब तुम दुनिया को समृद्ध बनाते हो तो अपने मन का डर प्रकट नहीं करते।"

"और फिर दुनिया हमारे जीवन को भरा-पूरा बना देती है।" मैं बोल पड़ा।

"बिलकुल सही। सच्चाई यह है कि चाहनेवालों के लिए दुनिया में ढेर सारे अवसर हैं। यहाँ हम सबके पास जीतने के अवसर हैं। अगर हम सब एक साथ मिलकर सहयोग और सद्भाव से काम करें तो दुनिया सुंदर बन सकती है। लेकिन हर समय दूसरों से आगे निकलने की होड़ में लगे रहने से बड़ा तनाव पैदा होता है—व्यक्ति आगे निकलने की इच्छा के जाल में फँस जाता है और वह सोचने लगता है कि लोग उसकी तारीफ तभी करेंगे, जब वह जीतकर आएगा। इससे उसके जीवन में एक दिलचस्प परिपाटी शुरू हो जाती है।"

"कौन सी परिपाटी?"

"हमें हमेशा सबसे आगे बढ़ते रहने की सनक सवार हो जाती है। हम सर्कस के जानवर की तरह हो जाते हैं और दर्शकों की वाहवाही लूटने की उम्मीद में अच्छा-से-अच्छा प्रदर्शन करने की कोशिश में लगे रहते हैं। हम अपने चाहनेवालों की प्रशंसा पर ही अपने आत्मसम्मान को आधारित कर देते हैं और इसलिए हम अपने आपको लगातार आगे की ओर धकेलते रहते हैं। हम एक बड़ा लक्ष्य प्राप्त कर लेने के बाद भी सफलता की काल्पनिक सीढ़ियाँ चढ़ते रहने में व्यस्त रहते हैं। जब हम इस गलत धारणा पर चलते हैं तो कोई भी उपलब्धि हमें संतुष्ट नहीं कर पाती, क्योंकि सबसे आगे होना ही हमारी इच्छा होती है।"

"यह धारणा पूर्णतावाद जैसी है।"

"बिलकुल। हम पूर्ण बनने की कोशिश में लगे रहते हैं। इस जी-तोड़ कोशिश में हम अपनी आत्मा, अपने आपको नष्ट करते चले जाते हैं।"

"अच्छा, तो इस समस्या का हल क्या है?"

"विश्वास करो और सहजता स्वाभाविकता लाओ।"

फादर माइक और मो ने भी विश्वास करने की ही बात कही थी। दोनों ने ही इस दुनिया को एक मित्रवत् स्थान बताया था, जहाँ सबकुछ जो कुछ भी होता है, अच्छा ही होता है। मुझे बोध होने लगा था कि मैं जी-तोड़ संघर्ष की स्थिति से बाहर निकलकर अगर यह विश्वास

करने लगूँ कि दुनिया स्वयं मेरी सफलता चाहती है तो इस विश्वास के साथ ही मुझे दुनिया की अच्छाइयाँ मिलने लगेंगी। दिलचस्प है...स्वयं को जितना सहज व शांत रखोगे उतना ही आगे बढ़ोगे। फादर माइक और मो के सिद्धांतों को अपनाने से पहले मैं उन सिद्धांतों को व्यावहारिकता की कसौटी पर कसना चाहता था। मुझे नहीं लग रहा था कि कसौटी पर कसे बिना मुझे उन सिद्धांतों को अपनाना चाहिए।

सारी बात विश्वास की ही थी। सृष्टि की अनोखी जीवन-योजना और डिजाइन पर विश्वास। हमारे जीवन का डिजाइन कुछ इस तरह तैयार किया गया है कि वह स्वयं ही चले, आगे बढ़े। बस हमें उस पर से अपना दबाव हटाकर उसे मुक्त प्रवाह में बहने देने की जरूरत होती है। जितना ज्यादा मैं इस विषय पर सोचता जा रहा था उतना ही मुझे इसके चमत्कारिक प्रभाव का बोध होता जा रहा था।

"होड़ से उत्पन्न होनेवाले डर के कारण हम दूसरों के साथ वैरभाव रखने लगते हैं, जैक। यह जीने का कोई अच्छा तरीका नहीं है। खो देने का डर हमें और हमारे शरीर को तनाव में डाल देता है; हमारी रचनात्मकता, योग्यता व संभाव्यता को सीमित कर देता है। इस प्रकार, होड़ की भावना से काम करने से हमारा प्रदर्शन स्तर ऊँचा उठने की बजाय नीचे ही गिरता है। इसका समाधान आसान है—बस यथासंभव सर्वोत्तम बनने की कोशिश करो। उस स्थिति में तुम अपनी तुलना किसी और से न करके अपने आपसे ही करोगे और इस प्रकार अंततः अपने सर्वोत्तम आत्मस्वरूप में आ जाओगे। यह देखते-परखते रहो कि तुम कौन हो और तुम्हें कहाँ पहुँचना है तथा इसके साथ ही जीवन-यात्रा के मार्ग पर आगे बढ़ते रहो।"

"टेस, मैं आपको अपनी सच्चाई बता देना चाहता हूँ। मैं इस डर में रहता हूँ कि व्यवसाय में अगर मैं प्रतिस्पर्धा नहीं करूँगा और हर अवसर का लाभ नहीं उठाऊँगा तो मैं अपनी कामयाबी खो दूँगा और सबसे पीछे रह जाऊँगा। आपने जिस दर्शन की बात की, वह तो बहुत अच्छा है; लेकिन सच कहूँ तो यह बहुत आदर्शवादी है।"

"जैक, तुमने जिस सच्चाई से अपनी बात कही, उसके लिए धन्यवाद। मैंने इसी व्यावसायिक दर्शन पर तिनका-तिनका जोड़कर यह व्यवसाय शुरू किया था—और आज हमारा व्यवसाय करोड़ों में है। तुम्हें सचमुच इस दर्शन की सफलता पर विश्वास हो गया है। यह बात ध्यान में रखो कि हजारों नहीं तो कम-से-कम सैकड़ों साल से लोग डर और आशंका पर आधारित प्रतिस्पर्धात्मक मानसिकता से ही व्यवसाय करते रहे हैं। देखो, हमारे विश्व-समुदाय को इस मानसिकता ने आज कहाँ तक पहुँचा दिया है। दुनिया कैसी लगने लगी है, जहाँ न प्रेम है, न सेवाभाव! अगर हम एक ही तरह से काम करते रहेंगे तो उसका परिणाम भी तो एक जैसा ही बना रहेगा।"

"सच बात है।"

"इस प्रकार, दुनिया को बदलने के लिए हम सभी को उच्च स्तर के नेतृत्व का सहारा लेना

चाहिए और सारे काम अलग तरह से करने चाहिए। तुम्हारे लिए यह एक बड़ा अवसर है, जैक! भीड़ के पीछे-पीछे चलने की प्रवृत्ति छोड़कर और प्रेम बनाम भय की स्थिति से बाहर निकलकर तुम दुनिया के एक नेता बन सकते हो। अगर तुम अपने बाजार क्षेत्र में जाओ और सच्ची सेवा, मूल्य-निर्माण व संबंध-निर्माण में पूरी लगन से लग जाओ तो तुम्हारा जीवन निश्चित रूप से बदल जाएगा। सृष्टि के नियम ही जीवन को संचालित करते हैं। प्रकृति (सृष्टि) का अवलोकन करो, तुम्हें मेरी इन बातों का प्रमाण मिल जाएगा। जब हम आपसी सहयोग व समरसता से काम करते हैं तो हममें से हरेक के लिए पर्याप्त उपलब्धता होती है। आज के व्यवसायियों के लिए यह सबसे बड़ा सबक है। अगर हम इस सबक को सीख नहीं पाते तो दुनिया और भी मुश्किल भरी हो जाएगी।" इतना कहकर टेस ने अपनी मेज पर रखी चाँदी की तश्तरी में से नीबू का एक टुकड़ा उठाया और उसे पानी के एक गिलास में डाल दिया।"

"यह लो, यह तुम्हारे लिए है। पानी मस्तिष्क के लिए बहुत अच्छा होता है।"

"अच्छा?"

"हाँ। यह हमें स्पष्ट सोचने में मदद करता है, विशेषकर तनाव की स्थिति में। ऊर्जा स्तर को ऊँचा रखने के लिए भी यह बहुत अच्छा है।"

अपने गिलास से एक चुस्की लेते हुए उसने आगे कहा, "मुझे एक मीटिंग में जाना है; मैं चाहती हूँ कि जाने से पहले कुछ अन्य महत्त्वपूर्ण बिंदुओं पर चर्चा कर ली जाए।"

"आज सुबह से मुझे काफी कुछ मिल रहा है। आपने इतना समय दिया, इसके लिए मैं आपका आभारी रहूँगा, टेस।"

"इसमें मुझे खुशी मिल रही है। इतना ध्यान रखना कि जो कुछ मैं तुम्हें बता रही हूँ, उसे दूसरों को जरूर बताना। इस दुनिया को बदलाव की सख्त जरूरत है। इसमें तुम एक महत्त्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हो।"

"ठीक है।"

"भौतिक उपलब्धि को ही मैं सबसे बड़ी निधि नहीं समझती हूँ।" टेस ने कहा।

"कोई आश्चर्य की बात नहीं है।"

"प्रतिष्ठा व आत्मसम्मान को ही मैं सबसे ज्यादा महत्त्व देती हूँ। यह देखकर मुझे बहुत हैरानी होती है कि दशकों की मेहनत के बाद लोग जो नाम और सम्मान कमाते हैं, उसे अपनी एक मूर्खता के कारण पल भर में खो बैठते हैं। इस प्रकार, वे अपने लिए व्यवसाय के रास्ते भी बंद कर लेते हैं। जैक, तुम ऐसा कुछ भी मत करो, जिससे तुम्हारी प्रतिष्ठा पर दाग लगे। हमेशा सच्चाई से काम करो।" तभी टेस की मेज पर रखे फोन की घंटी बज उठी।

"अरे, मेरी मीटिंग के लिए ही यह फोन होगा। माफ करना, जैक। यह एक माह पहले से निर्धारित है। मैं इसे निरस्त नहीं कर सकती। यह लो, मेरा बिजनेस कार्ड।" उसने जल्दी से कहा, "यह उस होटल के लिए है, जिसमें तुम्हें ठहरना है। मेरा ड्राइवर तुम्हें वहाँ लेकर जाएगा। मैं जानती हूँ, यात्रा के कारण तुम थके होगे। इतने कम समय में हमने काफी चर्चा कर ली, इसलिए अगले कुछ दिनों में हम मौज-मस्ती करेंगे। तुम्हारे लिए मैंने शहर के सबसे अच्छे गाइड का प्रबंध कर दिया है, जो तुम्हें सब जगह घुमाकर लाएगा। कुछ ही दिनों में मैं तुमसे फिर मिलूँगी। कार्ड के पीछे मेरे घर का फोन नंबर लिखा है—कोई जरूरत हो तो फोन करना।"

इतना कहकर वह मेरे करीब आई और जल्दी से मुझे चूम लिया।

"तुम बहुत अच्छा कर रहे हो, जैक। मैं जानती हूँ कि यह तुम्हारे लिए बदलाव का समय है, लेकिन चिंता मत करो। मेरा मन कह रहा है कि जीवन-यात्रा के मार्ग में तुम्हें जहाँ होना चाहिए, वहाँ तुम पहुँच चुके हो। रास्ता मत छोड़ना, सब ठीक हो जाएगा।"

इतना कहकर टेस वेल्श कमरे से बाहर निकल गई।

14

इच्छाएँ और सपने

> दुनिया में सबसे ज्यादा दया का पात्र वह है, जिसके पास आँखें तो हैं, पर दृष्टि नहीं है।
>
> —*हेलेन केलर*

अगले कुछ दिन बहुत खूबसूरत रहे और एक तरह से जश्न के दिन रहे। बीते सप्ताहों में मैं इतना कुछ सीख गया था कि अब मैं आत्मविश्वास के लिए आत्मसम्मान के महत्त्व को समझने लगा था। मैंने संग्रहालय देखे, कला दीर्घाएँ देखीं, विश्व स्तरीय रेस्त्राँओं में खाना खाया और दो ब्रॉडवे नाटक देखे। टेस सचमुच बहुत अच्छी महिला थी। उसने मेरे लिए ऐसे प्रबंध कर रखे थे जैसे मैं कोई राजकुमार था।

हमारी पहली मुलाकात के चार दिन बाद उसने मुझे फोन किया, "हाय जैक, आज मैं तुमसे सेंट्रल पार्क में मिलूँगी, ताकि हम कुछ घंटे साथ-साथ पैदल चल सकें। कुछ ज्ञानात्मक बातें हैं, जो मैं तुम्हें बताना चाहती हूँ। वे तुम्हारे लिए उपयोगी सिद्ध होंगी।"

एक घंटे बाद ही हम पार्क में घूम रहे थे, जो मौज-मस्ती के लिए आए न्यूयॉर्क वासियों से भरा था। सूर्य की चमकदार रोशनी हमारे चेहरे पर पड़ रही थी। तभी टेस ने कुछ दिन पहले छोड़े गए विषय को आगे बढ़ाया।

"जैक, अगर तुम सचमुच अपने हृदय की इच्छाओं को पूरा करना चाहते हो तो ये पाँच बातें तुम्हारे लिए सहायक होंगी। मेरा विश्वास करके इन पर अमल करो, इनका तुम्हें जादुई असर देखने को मिलेगा।"

"मुझे बताइए, वे पाँच बातें कौन सी हैं?" मैं अपनी उत्सुकता को रोक नहीं पा रहा था।

"पहली बात—मन में एक (काल्पनिक) तसवीर या छवि तैयार करो। अपनी इच्छा को पूर्ण करने के लिए पहले तुम्हें अपनी उस इच्छा को एक नाम देना होगा, जिसे तुम अपने जीवन में पूरा करना चाहते हो।"

"बहुत सुंदर।"

"अपनी कल्पना की तसवीर अपने मन में तुम जितनी स्पष्टता, भावपूर्णता से बना सकोगे और जितने स्पष्ट रंग उसमें भर सकोगे, बाह्य संसार में उसके पूर्ण होने की संभावना उतनी ही ज्यादा होगी। तुम्हें अपने लक्ष्यों को परिभाषित करना होगा। लक्ष्य का निर्धारण संकल्प से होता है और संकल्प तुम्हारी वास्तविकता को निश्चित करता है। वैसे अपनी इच्छा कागज पर उतारने से मुझे काफी मदद मिली है। इच्छा या कल्पना में अभिव्यक्ति जोड़ देने से उसमें संजीवनी शक्ति आ जाती है।"

"अच्छा?"

"बिलकुल।" टेस ने पूरे आत्मविश्वास के साथ कहा।

"अच्छा, यह काम तो आसान है। उसके बाद?"

"दूसरी बात—अपनी एक कार्यनीति तैयार करो। विश्व की अच्छी-अच्छी कंपनियों की अपनी कुशल कार्यनीतियाँ होती हैं। तुम्हें जीवन में रणनीतिक बनने की जरूरत है। इस विषय पर बराबर चिंतन करते रहो कि तुम्हारा सर्वोत्तम संभाव्य जीवन कैसा दिखता है और अपने भविष्य में तुम क्या चाहते हो? तब चिंतन और कल्पना के आधार पर एक कार्यनीति तैयार करो।"

"एक आदर्श भविष्य रखना मुझे अच्छा लग रहा है।"

"जरूर अच्छा लगेगा, जैक। तुम्हारी यह कार्यनीति सपनों को साकार करने का एक कारगर फॉर्मूला है। अपने जीवन में तुम जो इच्छाएँ पूर्ण करना चाहते हो, वह एक अंतर्दृष्टि ही होती हैं, जो तुम्हारी कल्पना में प्रकट होती है। यह अच्छी बात है; लेकिन इसका लाभ तभी है जब उन्हें साकार रूप दिया जाए, अन्यथा रह ही क्या जाता है?"

"मैं मानता हूँ कि मनमौजी सोच से कुछ भी नहीं होता।"

"बिलकुल सही। अपने कैरियर में एक नेता बनने का अर्थ है, कार्य-साधक होना। अतः इसके लिए जरूरी है कि अपने सप्ताह-दर-सप्ताह के कार्यों की एक रणनीति बनाओ, जो तुम्हें अपने सपनों अथवा इच्छाओं और उनके साकार रूप के बीच के अंतराल को भरने का कार्य करे। बड़े लक्ष्य या सपने को छोटे-छोटे हिस्सों में बाँटकर आगे बढ़ने से काम आसान हो जाता है।"

"बड़े लक्ष्य को छोटे-छोटे हिस्सों में बाँट देने से उस लक्ष्य की प्राप्ति को लेकर मन में बसा डर भी कम हो जाता है। बड़ा लक्ष्य देखकर मैं तो इतना घबरा जाता हूँ कि उसकी ओर पहला कदम बढ़ाते हुए भी डर लगता है।"

टेस ने सहमति में सिर हिला दिया और फिर बोली, "मैंने भी अपने जीवन में ऐसा ही

अनुभव किया है। इसलिए अपने बड़े लक्ष्यों को छोटे-छोटे भागों में बाँटकर आगे बढ़ो, इससे तुम्हें ज्यादा संघर्ष का सामना नहीं करना पड़ेगा।"

"समझ गया। अब तीसरी बात बताइए।"

"अपने साथ एक अनुबंध करो, जिसमें यह उल्लेख करो कि तुम्हें क्या-क्या करना है और कब-कब करना है। उसे कंप्यूटर पर टाइप करो और उसका प्रिंट निकालकर उस पर अपनी मुहर लगाओ, ताकि वह आधिकारिक समझौता लगे। मैं अपने आत्मसमझौता—पत्र पर स्वयं हस्ताक्षर करती हूँ, जैसे वह कोई बड़ा व्यावसायिक सौदा हो।"

"इस तरह का आत्मसमझौता करने का क्या वास्तव में कोई लाभ है?"

"न होने का तो सवाल ही नहीं होता। इससे उत्तरदायित्व की भावना आती है। व्यक्तिगत उत्तरदायित्व की भावना के अभाव में तुम अपने सपने को लेकर की गई अपनी प्रतिबद्धता से कभी भी मुख मोड़ सकते हो। ह्रसमान (कम होते) संकल्प के सिद्धांत के कारण बहुत से सपने सिर्फ विचार या कल्पना बनकर ही रह जाते हैं।"

"यह ह्रसमान संकल्प का सिद्धांत क्या है?"

"इस सिद्धांत के अनुसार लक्ष्य निर्धारित करने के बाद जैसे-जैसे समय बीतता जाता है, वैसे-वैसे व्यक्ति की उसमें दिलचस्पी कम होने की संभावना बढ़ती जाती है। शुरू-शुरू में तो उस कार्य के प्रति उत्साह और जोश भरा होता है; लेकिन जैसे-जैसे समय बीतता जाता है वैसे-वैसे हमारा जीवन फिर से पुराने रास्ते पर चलने लगता है। हमारे भीतर बैठा आलोचक तत्त्व इस बात के लिए बहाने व तर्क तैयार करने लगता है कि क्यों यह लक्ष्य पूर्ण नहीं हो सकता। दिन बीतने के साथ-साथ हम दूसरे तात्कालिक मसलों में व्यस्त होते चले जाते हैं। इससे हमारा वह नि्र्धारित लक्ष्य निरर्थक ही बनकर रह जाता है। जरा सोचो, जीवन में अब तक समय-समय पर तुम्हारे मन में जो अच्छे विचार आ चुके हैं, जो संकल्प तुमने उस समय लिये हैं, अगर उन सबको अपने जीवन व कैरियर में लेकर चल पाते तो जीवन कितना सुंदर होता!"

"अब मैं बिलकुल नए ढंग से, नए स्तर पर जीवन जीऊँगा।" मैंने कहा।

"बस, मैं यही कहना चाहती थी। मेरा विश्वास रहा है कि अच्छा काम करने वाले लोग नए विचार या संकल्प का दामन उस पर कुछ ठोस कदम उठाए बिना नहीं छोड़ते। इस प्रकार ह्रसमान संकल्प के सिद्धांत के कारण अपने इरादों को मरने से बचाने के लिए एक व्यक्तिगत उत्तरदायित्व की कार्यनीति तैयार करो। स्वयं को उत्तरदायी बनाने के लिए कुछ ठोस उपाय करो, जिससे तुम संबंधित इच्छा या संकल्प को पूर्ण किए बिना उससे मुख न मोड़ सको। इसके लिए, जहाँ तक मैं समझती हूँ, प्रशिक्षक की सेवाएँ लेना सबसे अच्छा है।"

"आजकल प्रशिक्षक के बारे में बहुत सुन रहा हूँ।"

"जरूर सुन रहे होंगे।" टेस ने कहा, "पिछले दो वर्षों में मैंने हर सप्ताह एक पेशेवर प्रशिक्षक के साथ काम किया है, जिसने मेरे जीवन में व्यापक बदलाव लाने में मेरी बहुत मदद की है। मेरी सफलताओं पर प्रशिक्षक जश्न मनाती हैं और एक तरह से वह मेरे लिए मार्गदर्शक व प्रेरणा का कार्य करती हैं, जो किसी भी स्थिति में मुझे अपने वादे या संकल्प का दामन छोड़ने नहीं देतीं। उनकी सेवाएँ लेने के लिए मैंने जो आर्थिक निवेश किया, उसका कई गुना लाभ मैंने अपने जीवन में अर्जित कर लिया है।"

"अगर प्रशिक्षक की सेवाएँ लेने की मेरी हैसियत न हो तो?"

"तो दूसरा सबसे अच्छा विकल्प है—एक मास्टर माइंड गठजोड़ बनाओ।"

"यह मास्टर माइंड गठजोड़ क्या है?" मैंने पूछा।

"मास्टर माइंड गठजोड़ एक साझेदारी है, जो सपनों को साकार करने के लिए एक या दो समान विचारवाले लोगों के साथ किया जाता है।"

"अच्छा लगा।"

"मैं बताती हूँ, कैसे करो। हर सप्ताह मिलने का एक समय निश्चित करो और अपने गठजोड़ के सदस्यों से सुबह के समय मिलो। सबसे पहले अपनी-अपनी इच्छाओं और लक्ष्यों को एक बार दोहराओ। उसके बाद इस विषय पर चर्चा करो कि क्या ठीक चल रहा है और क्या नहीं। सबसे महत्त्वपूर्ण बात यह है कि अपने-अपने आत्मसमझौतों (जो कार्य को पूर्ण करने के लिए तुमने अपने साथ किए हैं) का अध्ययन करो और अपने एक कार्य के लिए स्वयं को उत्तरदायी मानकर चलो। इसके लिए अपनी बात ईमानदारी से एक-दूसरे से बताना बहुत जरूरी है। पिछले सप्ताह अगर तुमने कुछ करने के लिए कहा था, लेकिन कर नहीं पाए तो गठजोड़ के अन्य सदस्यों को इसके लिए तुमसे जवाब माँगना चाहिए। यह सबकुछ साहस और उत्साह के साथ किया जाना चाहिए।"

"बहुत अच्छी अवधारणा है, आसान भी है और कारगर भी।"

"अपने हृदय की इच्छाओं को साकार करना मेरे लिए एक गंभीर बात होती है। जीवन को उत्कृष्ट बनाने के मामले में मैं खिलवाड़ नहीं करती हूँ। मैं जीतने के लिए खेलती हूँ। पाँच चरणों की जिस प्रक्रिया की मैं बात कर रही हूँ, वह काफी कारगर रही है।"

"अच्छा, तो पहला चरण है—अपनी अंतर्दृष्टि को परिभाषित करना; दूसरा चरण है—एक कार्यनीति तैयार करना; तीसरा चरण है—अपने साथ समझौता करना, जिसके अंतर्गत स्वयं को उत्तरदायी मानकर काम करना है; अगला चरण क्या है?"

"चौथा चरण मापने से संबंधित है। मेरा मानना है कि व्यक्तिगत व व्यावसायिक जीवन में

जिस चीज को मापा नहीं जाता या जिसकी चाह नहीं लगाई जाती, उस पर काबू नहीं पाया जा सकता। हमारे व्यवसाय में कई तरह के मापक होते हैं, जो हमारी प्रगति को निरंतर संचालित करते हैं और उसे मापते हैं। यह कंपनी जब मैंने शुरू की थी, उस समय मेरा एक ही सिद्धांत था। मैंने विश्व की बेहतरीन कंपनियों को देखा और उनकी कार्य-व्यवस्था का अध्ययन किया। शुरुआत हमने बहुत छोटी कंपनी से की थी, लेकिन हमारी प्रतिदिन की कार्यनीति दुनिया की एक सबसे बड़ी कंपनी के जैसी ही होती थी। हर सुबह हम विचार करते थे कि यह कंपनी कैसी होनी चाहिए और फिर शाम को हम अपने पूरे दिन की कार्य-प्रगति को मापते थे। क्या तुम सोच सकते हो कि अगर इसी तरह की कार्यनीति तुम अपने जीवन में लेकर चलते तो जीवन कैसा होता? दिन भर के कार्य की समाप्ति पर अगर तुम 10-15 मिनट अपने लक्ष्य और उस दिशा में किए गए अपने कार्य का अध्ययन, विश्लेषण व मूल्यांकन में लगाते तो आज जीवन कैसा होता? बेन फ्रैंकलिन ने अपनी आत्मकथा में इस कार्यनीति के बारे में बहुत सुंदर ढंग से लिखा है। यह आत्मकथा तुम्हें जरूर पढ़नी चाहिए। फ्रैंकलिन ने स्वयं से वादा किया कि 13 जीवन सिद्धांतों के अनुसार अपना जीवन जिएँगे। उसके बाद रोज शाम को वह एकांत में जाकर बैठ जाते और विश्लेषण करते कि अपने 13 जीवन सिद्धांतों के संदर्भ में उन्होंने क्या किया और कैसे किया।"

"मतलब, अपने रोज के कार्यों का मूल्यांकन करते थे?"

"बिलकुल सही। इस प्रक्रिया में उन्हें इस बात की अच्छी जानकारी हो जाती थी कि क्या ठीक चल रहा है और क्या नहीं। इस आत्म-मूल्यांकन ने उन्हें कहीं अधिक जागरूक और चैतन्य बना दिया। हर रोज वह अपनी इस संध्याकालीन मूल्यांकन प्रक्रिया को बेहतर-से-बेहतर बनाते थे। इस प्रकार, वह अपने जीवन को महान् बनाने में सफल रहे।"

"बड़ी दिलचस्प कहानी है।"

"देखो जैक, जीवन में गलती करना बुरा नहीं है। गलतियाँ हमारे लिए शिक्षक का कार्य करती हैं। उनसे आत्मविकास के लिए एक अच्छी जमीन तैयार होती है। लेकिन एक ही गलती को बार-बार दोहराते रहना सचमुच बुरा है। इससे तुम्हारी हठधर्मिता का पता चलता है और यह निष्कर्ष निकलता है कि तुम सीखने या सुधरने के लिए तैयार नहीं हो। सबसे ज्यादा जरूरी है—अपने अतीत से सीख लेना। अपनी अतीत की असफलताओं को अपने वर्तमान की सफलता का आधार मत बनाओ। अपने लक्ष्यों के संदर्भ में अगर तुम अपने कार्यों का लगातार मूल्यांकन करते रहोगे और समय-समय पर आवश्यकतानुसार उसमें सुधार करते रहोगे तो जल्दी ही तुम अपने सर्वोत्तम संभाव्य जीवन को प्राप्त कर लोगे। उसके बाद हृदय की इच्छाओं की पूर्ति के इस सिद्धांत का अंतिम चरण आता है।"

"मैं सुन रहा हूँ, टेस।"

"अपने सुंदर व सुखद क्षणों का जश्न मनाओ।"

"ये सुंदर व सुखद क्षण क्या हैं?"

"सप्ताह में जिस समय के दौरान तुम अपने लक्ष्य की प्राप्ति की ओर बढ़ते हुए कोई सफल कदम आगे बढ़ाते हो तो वह सुंदर व सुखद क्षण होता है। कई बार तो हम अपने निर्धारित लक्ष्य की प्राप्ति में दिलचस्पी खो देते हैं। उसका एक कारण यह भी है कि हम पूरी कार्य-प्रक्रिया के सकारात्मक पक्षों को देखने की बजाय उसके नकारात्मक पक्षों को देखने लगते हैं।"

"जीवन में अकसर मैं ऐसा ही करता हूँ।" लकड़ी से बने एक पारपथ पर चलते हुए मैंने कहा।

"मैं जानती हूँ जैक, कि तुम ऐसा करते हो। लेकिन अपनी प्रगति की तारीफ करना जरूरी है। हर सप्ताह कुछ समय ऐसा निकालो, जब तुम अपने सुखद, सफल क्षणों पर खुशी मना सको। उसके बारे में अपने गठजोड़ के सदस्यों को बताओ—इससे तुम्हें आत्मविश्वास के साथ अपने लक्ष्य की ओर आगे बढ़ते रहने की प्रेरणा मिलेगी। अपने लक्ष्य के मार्ग में मिलनेवाली छोटी-से-छोटी सफलता पर भी जश्न मनाने का बहाना बनाओ और अपने मन को उत्साह व लगन से लबालब रखो। इससे तुम्हारे भीतर एक नई शक्ति व ऊर्जा का संचार होगा, जो तुम्हें लक्ष्य की ओर तेजी से ले जाएगा। हैरोल्ड मेल्चर्ट ने इसे कुछ इस प्रकार लिखा है—'हर रोज अपना जीवन कुछ इस तरह जियो जैसे पर्वत पर चढ़ रहे हो। चोटी पर बीच-बीच में दृष्टि डालते रहने से सफलता का विश्वास मन में बना रहता है। हर अगले कदम से नए-नए सुंदर दृश्य देखे जा सकते हैं।' धीरे-धीरे किंतु लगातार ऊपर चढ़ते रहो।"

"बहुत सुंदर शब्दों में व्यक्त किया है!"

"हाँ, वह तो है।" टेस ने कहा, "जैक, अपने इरादों और इच्छाओं के बारे में समय-समय पर बात करते रहो। उनके बारे में दुनिया को बताओ। जो कुछ तुम बनना चाहते हो, जो पाना चाहते हो, उसके बारे में अपने मित्रों और परिवारवालों को बताओ। अपने सपनों के बारे में तुम जितनी ज्यादा बात करोगे उतना ही उन्हें बल मिलेगा।"

"ऐसा क्यों?"

"क्योंकि जितना ज्यादा तुम अपनी इच्छाओं के बारे में बात करोगे उतनी ही मजबूती से वे तुम्हारे मन में स्थापित रहेंगी और उनके प्रति तुम्हारी जागरूकता उतनी ही ज्यादा बढ़ेगी। तुम्हें वे अवसर भी दिखाई देने लगेंगे, जो पहले नहीं दिखाई दे रहे थे। तुम्हारे मन में नई-नई संभावनाएँ जगेंगी और नए-नए जुड़ाव पैदा होंगे।"

"अच्छा, उसके बाद?" मैंने पूछा।

"इस पूरी प्रक्रिया के दौरान तुम्हें ध्यान रखना चाहिए कि सफलता कार्यान्वयन से ही आती है।"

"कार्यान्वयन से?"

"हाँ। इतने सारे व्यवसाय जो नाकामयाब हो जाते हैं, उसका कारण यही है कि वे कार्यान्वयन में कमजोर होते हैं। उनकी रणनीति बहुत अच्छी हो सकती है, लेकिन उपयुक्त नियम व कार्यान्वयन के अभाव में वह बेकार साबित होती है। हमारी कंपनी बाजार में इसीलिए अग्रणी है कि हम बड़े-बड़े सपने देखने के साथ-साथ बड़े-बड़े कदम भी उठाते हैं। हम सिर्फ कार्य को ही नहीं देखते, बल्कि कार्य के साथ-साथ उसकी उपयुक्तता भी देखते हैं। कार्य को हम अपना जुनून बना लेते हैं। प्रबंधन के गुरु पीटर ड्रकर ने एक बार कहा था—'जो काम वास्तव में किया ही नहीं जाना चाहिए, उसमें पूरी तन्मयता से लगे रहने से ज्यादा निरर्थक बात और कोई नहीं हो सकती'।"

"क्या बात है!" मैंने मुसकराकर कहा।

"हम उन आवश्यक बातों, क्रिया-विधियों को लेकर हमेशा गंभीर और उद्देश्यपूर्ण रहते हैं, जो हमारे शोध के अनुसार हमारी लक्ष्य-प्राप्ति के लिए जरूरी हैं।"

तभी टेस के मोबाइल की घंटी बज उठी, "क्षमा करना जैक, मैं टोकियो से आनेवाली इस फोन कॉल की प्रतीक्षा कर रही थी। तुम बुरा न मानो तो मैं फोन रिसीव कर लूँ?"

"जरूर रिसीव कीजिए।"

इतना कहकर उसने जल्दी से फोन रिसीव किया और फोन करनेवाले से कहा कि वह थोड़ी देर में फोन करेगी। उसके बाद मेरी ओर मुखातिब होकर उसने कहा, "जैक, मुझे ऑफिस पहुँचना होगा। हम एक अन्य सार्वजनिक प्रस्ताव पर कार्य कर रहे हैं और मुझे इस पर रणनीति तैयार करने के लिए अपनी टीम के सदस्यों को बुलाना पड़ेगा।"

"और रणनीति को कार्यान्वित करना होगा।" मैंने जोड़ दिया।

"हाँ, तुम समझ गए। वैसे, आज का हमारा काम तो पूरा हो ही गया। तुम यहीं रहकर इस स्थान का आनंद क्यों नहीं लेते? मैं तुमसे कल मिलूँगी। तुम बहुत अच्छे शिष्य हो। मुझे पता है, तुम जीवन में बहुत अच्छा करोगे। कैल को तुम्हारे ऊपर गर्व था।"

"धन्यवाद, टेस।"

टेस के जाने के बाद मैं एक पेड़ के नीचे बैठकर उसके द्वारा बताई गई बातों पर चिंतन करने लगा। मैं सोच रहा था कि किस प्रकार जीवन में कार्य का कार्यान्वयन महत्त्वपूर्ण है—और फिर उसे मो की शिक्षाओं के साथ जोड़कर देख रहा था, जिनमें उन्होंने कहा था कि सब संभाव्यताओं की ओर से सजग, सचेत रहकर इस पूरे रहस्य में जियो।

मुझे लगने लगा कि जीवन में सफलता अब संतुलन में आ गई है। व्यावहारिकता अपनाए बिना रहस्य में जीना और अपने सपनों को साकार करने के लिए योजना बनाना

'आध्यात्मिक उदासीनता' से ज्यादा और कुछ नहीं है।

एक बार फिर मेरे मन में यह सत्य उभर उठा—'जीवन संतुलन पर ही आधारित है।'

15

आनंदमय जीवन का प्रवेश मार्ग

> अगर हर आदमी अपने-अपने घर के सामने सफाई कर ले तो पूरी दुनिया साफ हो जाएगी।
>
> *—मदर टेरेसा*

टेस के साथ रहते हुए समय बहुत जल्दी-जल्दी बीतता जा रहा था। फादर माइक और मो की तरह ही वह भी अत्यंत बुद्धिमान और रचनात्मक सोच की थी। वह स्वभाव से भी बहुत अच्छी थी।

अच्छे लोग व्यवसाय में सचमुच सफल हो सकते हैं—मैं सोचने लगा था।

टेस के साथ रहकर मैं समझ गया कि व्यवसाय में प्रेम और सहृदयता बहुत जरूरी है। टेस से ही मुझे यह सीखने को मिला कि जीवन में सच्ची सफलता के लिए संबंध-निर्माण और मूल्य-निर्माण बहुत जरूरी है। उसने ही मुझे अच्छे तौर-तरीकों, समय-पालन और मानवीय अच्छाई के महत्त्व के बारे में बताया कि दुनिया की स्थिति सुधारने के लिए जरूरी है कि हर व्यवसायी अपने स्तर पर नेतृत्व करे।

एक दिन अपराह्न में मैं उसके दफ्तर में उसके साथ बैठा था, तभी उसने मुझे एक लिफाफा थमाया। मैं बहुत खुश होकर लिफाफा खोलने लगा; लेकिन यह देखकर मैं निराश हो गया कि उसमें एक कोरे कागज के अलावा और कुछ भी नहीं था।

"मैं कुछ समझा नहीं, टेस। इसमें तो कुछ लिखा ही नहीं है!"

"जैक, आज हमारा एक-दूसरे के साथ आखिरी दिन है। तुमने कुछ सप्ताह मेरे साथ बिताए, उसके लिए धन्यवाद-स्वरूप यह उपहार मैंने तुम्हें दिया है।"

"इस कोरे कागज का अर्थ मैं नहीं समझ पा रहा हूँ।"

"आज रात सोने के लिए जाने से पहले तुम एक पवित्र कार्य करना, यह कागज निकालना

और इस पर अपने जीवन की कहानी लिख डालना। बिलकुल स्पष्ट रूप से लिखना—जीवन में तुम कैसा बनना चाहते हो। उसे अपना संकल्प बनाना और कागज पर लिख डालना। अपने हृदय की इच्छाओं को उसमें लिखो और यह भी लिखो कि जो कुछ तुम बनना चाहते हो, उससे तुम दुनिया के लिए क्या कर सकते हो। उसके बाद अपनी विरासत या देन के बारे में लिखो।"

"यह विरासत या देन क्या है?"

"मनुष्य के लिए सबसे बड़ी जरूरत यह है कि वह अपने स्वार्थ से ऊपर उठकर कुछ करे। स्वार्थ से परे होकर परोपकार या परसेवा के लिए कार्य करने में लिखना कि तुम अपने जीवन का क्या अर्थ चाहते हो। इस विषय पर चिंतन करना कि तुम अपने पीछे कैसा पदचिह्न छोड़कर जाना चाहते हो और यह भी सोचना कि तुम्हारी आनेवाली पीढ़ियाँ तुम्हें किस रूप में याद करेंगी। तुम्हें एक अंतर्दृष्टि लेकर चलना होगा और अपनी विरासत की एक तसवीर बनानी होगी। विश्वास करो जैक, इससे तुम्हारा हृदय उम्मीदों और संभावनाओं से लबालब हो जाएगा।"

"ठीक है। आज मैं यह काम करूँगा।"

तभी टेस ने मुझे अपनी बाँहों में लेकर मेरे गालों को चूम लिया। "नीचे मुझे दो सहकर्मियों से मिलना है।" उसने कहा, "तुम भी मेरे साथ आओगे?"

"मुझे खुशी होगी, टेस। आपके साथ मुझे बहुत अच्छा लगा। आपने मुझे ज्ञान की असाधारण बातें बताईं, जिनसे मुझे अपने जीवन और कैरियर में बहुत मदद मिलेगी। बहुत-बहुत धन्यवाद।"

"जैक, इतना जरूर करना कि जो कुछ मैंने तुम्हें बताया, उसे दूसरों तक पहुँचाना। दुनिया में एक लैंप की तरह बनकर, जहाँ भी जाना, वहाँ इस अंतर्ज्ञान का प्रकाश फैलाना और दुनिया में प्रेम व परिवर्तन के संदेशवाहक की भूमिका अदा करना। तुम्हारे साथ बिताए अपने समय को मैं तब सार्थक मानूँगी जब तुम अपने जीवन से दुनिया को राह दिखाओगे।"

"धन्यवाद!" मैंने भावुक होकर कहा।

इसके बाद हम भूतल पर जाने के लिए लिफ्ट में बैठ गए। एक-दूसरे से अलग होने का दुःख हम दोनों को ही था।

मैं और टेस जब व्यस्त सड़क पर चल रहे थे, तभी मैंने एक विचित्र दृश्य देखा। पीले रंग की एक सुव (SUV) तेजी से हमारी ओर दौड़ी आ रही थी। उसका हॉर्न बज रहा था और छत पर एक पुराना सर्फबोर्ड रखा था। गाड़ी आई और हमारे ठीक सामने पहुँचकर खड़ी हो गई। गाड़ी के अंदर मैंने जो कुछ देखा, उससे मैं अचंभित था।

गाड़ी के अंदर मो जैकसन और फादर माइक थे।

"हाय, जैक!" किसी जन्मदिन की पार्टी में आए दो छोटे बच्चों की तरह आवाज आई।

"तुम बहुत अच्छे लग रहे हो।" मो ने कहा।

"वाह!" मैं बोल पड़ा, "यहाँ न्यूयॉर्क सिटी में मुझे बस आप दो लोगों की ही कमी लग रही थी।"

वे दोनों तेजी से गाड़ी से नीचे उतरे और बड़ी गर्मजोशी से मुझे चूम लिया। उसके बाद वे टेस की ओर मुड़ गए।

"हे जानी,!" मो ने बड़े स्नेह से कहा, "चलें?"

"आप तीनों कहाँ जा रहे हैं?" मैं अपनी जिज्ञासा को दबा नहीं सका।

"हमारा पुनर्मिलन हो रहा है, जैक।" मो ने बताया।

"हम अपनी सफलता का जश्न मनाने के लिए जा रहे हैं। जब भी हम किसी के जीवन को रूपांतरित करते हैं, तब ऐसा ही करते हैं।"

"रूपांतरण?"

"बिलकुल। हम तीनों ने मिलकर तुम्हें वह सबकुछ सिखाया, जिसकी तुम्हें जरूरत थी। तुम्हारे पिता हमारे मित्र थे। तुम्हारे साथ काम करके हमें बहुत खुशी मिली। तुम मनुष्य के रूप में कुछ विशेष हो।" मो ने पल भर के लिए रुककर मेरी ओर देखा और फिर कहने लगे, "जैक, इससे पहले भी हम दूसरे लोगों को रूपांतरित कर चुके हैं। हमारा विश्वास है कि हर व्यक्ति स्वयं में खास है। हर वर्ष हमारे पास एक शिष्य भेजा जाता है। हर वर्ष हम एक नए शिष्य को ये सारे ज्ञान-दर्शन सिखाते हैं और उसे अपनी आँखों के सामने रूपांतरित होते देखते हैं।"

"यह अब तक की सबसे अच्छी बात है।" कहकर फादर माइक ने किसी रेस कार के ड्राइवर की तरह गाड़ी का इंजन स्टार्ट कर दिया, "अपने शिष्यों की सफलता में ही हमारी सफलता निहित होती है।"

दूसरों को उनके सर्वोत्तम आत्मस्वरूप तक पहुँचाने में मदद करके हम दुनिया की मदद करते हैं।

"यह हमारी विरासत है।" टेस ने कहा।

उसके बाद वे तीनों आधुनिक गुरु उस सुव (SUV) में जाकर बैठ गए। क्षण भर के लिए वहाँ खामोशी थी।

तभी फादर माइक बोल पड़े, "खुश रहो, जैक।"

"तुम्हें मेरा स्नेह मिले, जैक।" मो ने कहा।

"अपने पीछे एक विरासत छोड़कर जाना।" टेस ने निर्देश दिया।

उसके बाद मो ने रेडियो चला दिया और स्पीकर से एक पुरानी बीच ब्वॉयज धुन गूँजने लगी।

गाड़ी सड़क पर दौड़ने लगी। तीनों ने रेडियो की धुन के साथ-साथ गाते हुए हाथ हिलाकर मेरा अभिवादन किया।

अचानक वे रुक गए, गाड़ी पीछे मुड़ गई।

"अरे, मैं तो भूल ही गई थी। जैक, यह तुम्हारे लिए है। यह ऐसी चीज है, जिस पर हम सभी ने काम किया है।" सजीले पेपर में लिपटा एक डिब्बा मुझे थमाते हुए उसने कहा, "हमें आशा है, इससे तुम्हें जीवन-पथ में मदद मिलेगी। मुश्किल की घड़ी में जब कभी तुम्हें मार्गदर्शन की जरूरत पड़े तो तुम हमारे बारे में और हमारे साथ बिताए तीन माह के समय के बारे में सोचना। जीवन एक साहसिक यात्रा ही है। तुम्हारी यह साहसिक यात्रा अभी शुरू हुई है।"

तभी गाड़ी एक बार फिर चल पड़ी और वे तीनों गुरु हाथ हिलाकर अभिवादन करते हुए दूर निकल गए। मुझे लगा, मैं कोई सपना देख रहा हूँ।

मैं पास के एक पार्क में चला गया और वहाँ गुलाब की एक झाड़ी के पास बैठ गया। सूर्य की चमकती धूप मेरे चेहरे को ऊष्मा दे रही थी और गुलाबों की खुशबू मेरे मन को प्रफुल्लित कर रही थी। अपने तीनों गुरुओं से अलग होकर मैं उदास था। अब मैं बिलकुल अकेला था। मुझे उनके संदेश को दुनिया भर में पहुँचाना था और जो कुछ उनसे मैंने सीखा था, उसे अब अपने जीवन में उतारना था। मैं सचमुच अपने यथार्थ आत्मस्वरूप को प्रकट रूप देना चाहता था और मैं अपने इन गुरुओं के जीवन-दर्शन को अपने में उतारने के लिए कृत-संकल्प था। सबसे महत्त्वपूर्ण बात यह थी कि पहली बार मैं दुनिया में कुछ अलग करके उसे स्वस्थ व खुशहाल बनाने में अपनी भूमिका अदा करने की आवश्यकता महसूस कर रहा था।

मैंने जब डिब्बा खोला, उसमें चमड़े की जिल्दवाला एक जरनल (रोजनामचा) था—फादर माइक ने हमारी मुलाकात के पहले दिन मुझे जो रोजनामचा दिया था, यह उसी की दूसरी प्रति लग रहा था। मैंने उसे खोला और पहला पृष्ठ पढ़ने लगा। पढ़कर मेरा दिल तेजी से धड़कने लगा था। उसमें लिखा था—

आनंदमय जीवन का प्रवेश मार्ग

1. प्रत्येक व्यक्ति का मुख्य कार्य अपना आंतरिक कार्य करना है। अपने आपको गहराई में ले जाने के लिए प्रतिदिन कुछ खास करो। जीवन में अपनी इच्छित चीज को ज्यादा-से-ज्यादा पाने के लिए जरूरी है कि पहले अपने यथार्थ को ज्यादा-से-ज्यादा प्रकट करो।
2. तुम्हारा जीवन एक सुंदर विकास-स्कूल है। जीवन में जो भी स्थितियाँ या चुनौतियाँ तुम्हारे सामने आती हैं, वे समय-समय पर तुम्हें आवश्यक सबक सिखाने के लिए ही आती हैं, जिसकी तुम्हें उस समय विशेष जरूरत होती है। इस सत्य को समझो और अपने आपसे हर बार पूछो, 'यह व्यक्ति या स्थिति मेरे आत्मविकास में क्या और कैसा अवसर प्रदान कर रही है?' आंतरिक शांति का यह एक बड़ा स्रोत है।
3. अपने प्रति ईमानदार बनो—सच्चा जीवन ही सर्वोत्तम जीवन है। अपना सामाजिक मुखौटा उतारो और यथार्थ आत्मस्वरूप को दुनिया के सामने प्रकट करो। इससे दुनिया और समृद्ध होगी।
4. ध्यान रहे कि (भीतर से) तुम्हें वही मिलता है, जो तुम (बाहर से) दिखाते हो। तुम्हारा बाह्य जीवन तुम्हारे आंतरिक जीवन का ही प्रतिबिंब होता है। अपने भीतर के अंधकार-युक्त पक्ष में प्रकाश भरो। गलत धारणाओं, संकुचित विश्वासों तथा मन के भय को जानो। तुम्हारा बाह्य संसार बदल जाएगा।
5. दुनिया तुम्हें अपने स्वरूप के अनुसार नहीं, बल्कि तुम्हारी दृष्टि के अनुसार दिखाई देती है। जो कुछ तुम देखते हो, वह तुम्हारी रंगीन शीशेवाली खिड़की से होकर ही तुम्हें दिखाई देता है। इस खिड़की के शीशे को साफ कर दो, फिर देखो, तुम्हारा जीवन भी स्वच्छ हो जाएगा। तुम्हें सत्य दिखाई देने लगेगा।
6. अपने हृदय के अनुसार जीवन जियो। इसका ज्ञान कभी झूठ नहीं बोलता। अपने हृदय की आवाज को सुनो, उसका अनुसरण करो; वह तुम्हारे भाग्य तक ले जाएगी।
7. अपने जीवन की विकास-प्रक्रिया को जिज्ञासापूर्वक देखो; नियंत्रण की प्रवृत्ति छोड़ दो—इससे तुम्हारे जीवन में संभावनाओं का प्रवेश और प्रचुरता का प्रवाह शुरू हो जाएगा।
8. अपना खयाल रखो। अपने मन, शरीर और आत्मा के पोषण के लिए रोज कुछ काम करो। आत्मसम्मान और आत्मप्रेम के लिए यह जरूरी है।
9. मानवीय संबंध निर्मित करो। अपने आस-पास के लोगों के साथ अपने संबंधों को गहरा बनाने के लिए काम करो। दूसरों को मदद दो, जिससे वे अपने सपनों को साकार कर सकें। आत्मसंतोष की बजाय निःस्वार्थ सेवा पर अपना ध्यान केंद्रित करो। तुम दुनिया को समृद्ध बनाने के लिए यहाँ आए हो; अगर तुम अपने कर्तव्य को भूल जाते हो तो ऐसा करके तुम अपने आपको ही धोखा दे रहे हो।
10. अपने पीछे विरासत छोड़कर जाओ। मनुष्य की अंतरतम हार्दिक इच्छा यही होती है कि वह अपने स्वार्थ से ऊपर उठकर कुछ करे।

आँखें बंद करके मैं इन ज्ञानपूर्ण शिक्षाओं को आत्मसात् करने लगा। उस समय एक अलग ही शांति की अनुभूति हो रही थी और मेरा मन आनंदमग्न था। मैं मन-ही-मन इस सुंदर क्षण के

प्रति अपना आभार प्रकट कर रहा था।

उसके बाद मैंने रोजनामचा बंद कर दिया और दोनों हाथ आसमान की ओर उठाए हुए खड़ा हो गया। जीवन का यह सबसे गौरवशाली दिन था।

Published by

Prabhat Prakashan

4/19 Asaf Ali Road,

New Delhi-110002

ISBN 978-93-5186-002-0

Apani Aatmashakti Ko Pahchanen

by Robin Sharma

Edition

First, 2009